Лекции В.Г.Жданова "Верни себе зрение" в 6-ти частях

Естественный метод восстановления зрения
Коррекция зрения по методу Шичко-Бейтса

Здесь вы найдёте курс лекций по восстановлению зрения методом Шичко-Бейтса. Текст был взят из лекций Владимира Георгиевича Жданова в видео-формате, я их слушал и потихоньку переписывал сюда. Работа велась начиная с лета 2007 года, закончена 3 января 2008 года. Текст дополнен картинками и в настоящий момент дополняется комментариями и улучшается читабельность.

Лекции записаны так, как читались, т.е. слово в слово. Поэтому текст немного отличается от литературного (не так красиво), но ничего страшного. Главное - суть, а не "обертка".

Лекции довольно объемные, поэтому читая не забывайте давать глазам отдых, делайте перерывы. ☺

В видео- и аудио- формате лекции можно загрузить по следующим адресам: woodash.ru, ru zrenie #1, ru zrenie #2, pravdu.ru. Минчанам могу безвозмездно записать на CD, DVD-носители, пишите на E-mail good-eyesight@ya.ru (помимо этих лекций могу записать лекции Жданова "О вреде алкоголя и табака" в двух частях). Россияне возможно смогут получить диски по почте, написав письмо одному из посетителей сайта, Андрею, его E-mail eager@onego.ru (цена складывается из почтовых расходов + 100 руб).

Содержание « »

Дополнительная информация

От автора сайта: Что находится на этой странице? Кратко: один из посетителей сайта, Сергей, любезно предоставил фрагменты аудиозаписей Владимира Георгиевича Жданова, содержащие информацию, которой нет в тех записях, которые были переведены в текст в первую очередь. Эти записи также переведены в текст (смотри ниже) и содержат следующую информацию:

- Игорь Николаевич Афонин - автор метода Шичко-Бейтса.
- Как всё начиналось?
- Оплата.
- Дети.
- Валерий Анатольевич Ковалёв.
- Методом Шичко ускоряет восстановление зрения по методу Бейтса в 8-10 раз.

Эта лекция проводилась в 2000 году. Лекции начиная со второй по шестую - по-видимому тоже. Первая же, вводная лекция, проводилась в 2006 году.

Сергей, большое спасибо за помощь!

Наша Народная Ассоциация Психоаналитиков входит в широкое движение, движение за духовное и физическое возрождение, движение за трезвый и здоровый образ жизни. И в рамках нашей ассоциации по всей стране во всех крупных городах и во многих мелких мы организовали сеть народных университетов здоровья, где людям помогаем обрести и духовное и физическое здоровье немедицинскими, в том числе психоаналитическими методами.

И в нашей ассоциации работал и работает один преподаватель, который живёт в городе Череповце, - **Игорь Николаевич Афонин**. Он от нас всех отличался тем, что у него было очень плохое зрение. После сорока лет зрение начало резко ухудшаться. Он поехал в Москву, в фёдоровский центр, его обследовали и предложили сделать операцию. Он согласился. Приостановили падение зрения, но потом стало падать ещё хуже.

И тут он услыхал, что вроде бы есть такая методика американского профессора-офтальмолога **Бейтса**, которая якобы позволяет любому человеку который носит очки снять очки и с помощью простых специальных упражнений восстановить себе зрение и начать видеть без очков так же как в очках и даже лучше.

Он, естественно, в такую фантастику не поверил, но на всякий случай разыскал книжку Бейтса. Попробовал делать упражнения, что-то получилось, что-то нет. Дней десять помучался и снова поехал в Москву к врачам. Его обследовали и сказали:

- Операцию можем сделать, но гарантию не даём. Можешь и ослепнуть.

И тут он вспомнил, что ведь он является специалистом в области психоаналитического метода **Геннадия Андреевича Шичко**. И именно Афонину пришла в голову удачная мысль соединить два этих метода: метод Шичко и метод Бейтса. Результаты, как говорится, превзошли все ожидания. Он за три с половиной месяца восстановил себе зрение и начал видеть без очков лучше чем он видел в очках. И на один из симпозиумов по психоанализу в городе Минск он приехал без очков. Все так удивились:

- Ты что, контактные линзы одел?

- Нет. Восстановил зрение по методу Шичко-Бейтса.

Он три часа нам рассказывал, как ему это удалось сделать. И мы поручили разработать ему курс для широких народных масс. Он этот курс разработал и в 94-м году в течение года в Череповце провёл 14 групп, в том числе 2 группы на базе Череповецкого общества слепых.

Результаты получились очень хорошие и в декабре 95-го года мы в Череповце провели всесоюзный семинар, который так и назвали: "Коррекция зрения по методу Шичко-Бейтса". На этот семинар приехало 50 специалистов-психоаналитиков со всех

республик бывшего Советского Союза. 44 человека из них приехали на семинар в очках. В том числе и я, тоже приехал на этот семинар в очках.

Мы занимались 7 дней. Днём занимались, вечерами обсуждали, спорили. Ночами делали домашнее задание. И через семь дней 43 человека из 44-х свои очки сняли. Одна женщина, у которой оба глаза были минус десять (она из-под Киева) уехала в очках минус шесть, но с желанием их снять и снять навсегда.

Я вообще ожидал, что что-то должно случиться. Но что *такое* случится, никто и ожидать не мог.

И вот в конце декабря весь окрылённый я вернулся домой в Академгородок и 2-го января 95-го года по своей телефонной записной книжке обзвонил 13 своих друзей-очкариков.

- Приходите завтра в поликлинику. Буду вам восстанавливать зрение, снимать очки.

- А разве можно?

- Да, можно. По методу Шичко-Бейтса.

- А ты себе снял очки?

- Да. Себе снял. Приходите, и вам сниму.

Когда я пришёл на следующий день в поликлинику, в зале сидело 29 человек: у каждого друга-очкарика свой друг-очкарик, пошла молва что можно зрение восстановить.

Мы занимались 7 дней и вот эта группа мне дорога тем, моя первая группа в Академгородке, что среди этих 29-и человек, 13 - это мои личные друзья с которыми я постоянно общаюсь, встречаюсь. И вот прошло уже 5 лет с начала этих занятий и я вижу что им дали вот эти занятия по методу Шичко-Бейтса. Скажу вам сразу, что 9 человек из 13 восстановили своё зрение и сейчас видят без очков лучше, чем они видели в очках. 4 человека работать не стали, ходят до сих пор в очках. Академгородок, он небольшой, встречаемся довольно часто. Смотрю: идёт, идёт в очках, но у меня-то зрение лучше - засёк. Раз - меня наконец увидел. Первое движение - хвать очки и в карман.

- О! Здорово!

- Здорово, здорово!

- Да ты знаешь, метод-то прекрасный. Да ты знаешь, ведь очки-то на три диоптрии более слабые ношу. Но вот тут сейчас лето подойдёт, я всё брошу, навалюсь и доведу это дело до конца.

Но вот чего-то им в жизни не хватило, не хватило им как раз той самой решимости довести это дело до конца так как это предписывает теория американского профессора-офтальмолога Уильяма Бейтса.

И вот с тех пор за эти пять лет я провёл уже 121 группу в различных городах нашей страны, от Камчатки до Беларуси, от Душанбе, Таджикистана до Мурманска и моя главная задача как президента ассоциации… Я езжу по разным городам и готовлю кадры, преподавателей, которые уже сами, самостоятельно ведут подобные занятия у себя в своих родных городах. Уже более 120 моих учеников работают во многих городах нашей страны и работают очень успешно.

А сейчас я расскажу как записаться, как будем заниматься. Значит наши занятия, курс, будет проходить вечерами, здесь, в РТК, в малом зале. Занятия у нас будут проходить в рабочие дни с шести до девяти вечера. Каждый вечер. В субботу - с 5 до 9, удлинённое четырёхчасовое. А в воскресенье будет с девяти до половины первого, три с половиной часа. В воскресенье у нас будет последнее занятие.

Люди которые хотят заниматься, восстановить своё зрение, здоровье, им надо будет с собой иметь на занятиях… Принести с собой в пакете все свои старые очки. Одни очки найти без стёкол - оправу. Чтобы тряпочкой можно было закрывать глаз. Обязательно все кто будет ходить на занятия с собой иметь общую тетрадочку и пару

авторучек в запас. Мы будем писать конспект, некоторые вещи - это наши научные разработки, которые не описаны ни в каких книгах.

Занятия, которые мы здесь проводим, организует ваш клуб трезвого и здорового образа жизни Луч и занятия эти платные. Люди, которые вступают в клуб, они платят вступительный взнос и занимаются уже как члены клуба. Одно из основных назначений этой платы в том числе психологическая. Я пробовал проводить занятия бесплатно, зарёкся раз и навсегда. Оказывается, за 70 лет советской власти наш народ полностью развращён бесплатными благами и особенно бесплатной медициной. Бесплатно - это значит необязательно: хочешь - ходи, хочешь - опоздай, хочешь - пропусти, хочешь - выполняй домашнее задание, а хочешь - не выполняй. А ведь выполнять домашнее задание - это надо работать, а за 10 лет так называемой демократии работать бесплатно разучились все. Что делать? Нам говорят:

- Платите стипендию. Платите за неделю 500 рублей и все будут отрабатывать.

- Но откуда? Мы ж энтузиасты этого дела.

- А! Тогда берите с людей значимую для них сумму. Им в первые три дня жалко денег, они всё делают, так сказать, от и до. А на второй-третий день каждый видит на себе результаты, которые дают эти занятия и к концу занятий никаких разговоров на эту тему не возникает.

Стоимость курса для человека работающего, получающего зарплату - 460 рублей. Для пенсионеров, студентов, школьников старше 14 лет, для безработных, а так же для врачей и учителей - льготная оплата, 320 рублей. Если идут два члена семьи, то для второго члена семьи ещё более льготная оплата, 250 рублей.

Значит завтра, с четырёх до шести, там наверху возле этого зала, будут сидеть представители этого клуба , будут вести запись. Надо прийти, оформиться, заплатить деньги и к шести часам завтра приходить уже на второе занятие.

Что касается консультаций. Завтра с четырёх до половины шестого я там буду наверху вести консультацию. Кому надо приходить на консультацию? Те люди, которые в очках видят хорошо, а без очков видят плохо, этим людям консультация не нужна - вы снимете очки, будете видеть без очков так же как в очках и даже лучше. Для вас надо записаться и к шести часам приходить на занятие. Но вот есть люди, которым очки не помогают, они в очках и без очков видят плохо. Люди у которых были операции, обязательно им надо подойти на консультацию, я посмотрю насколько сильно вам изрезали мышцы, как быстро вам можно их восстановить. И люди у которых болезни глаз - катаракта, глаукома, тоже надо прийти на консультацию, я побеседую, иногда даже кое-кому вынужден отказать потому что мы всё-таки не волшебники.

Следующий момент. Что касается детей. Мы берём детей старше 14 лет. Они ходят на занятия, так же пишут, работают, выполняют все домашние задания. Для детей маленьких, многие пришли с маленькими детьми есть два пути. Первый путь, который мы предлагаем, это запишитесь на эти курсы родители, отец или мать, пройдите, освойте эту методику, она очень проста и доступна и дома будете со своим ребёнком заниматься. Поверьте, что никому кроме вас и вашего ребёнка зрение вашего ребёнка не нужно. Если вы не научите ребенка восстанавливать зрение, ему его не восстановит никто.

Есть еще вариант, если нет у вас такой возможности - ходить целую неделю на занятия. Вот мой коллега из города Красноярска, **Валерий Анатольевич Ковалёв**, он доцент, кандидат педагогических наук, доцент красноярского университета, он разработал уникальную методику восстановления зрения у детей с помощью видеотренажёров. Вообще говоря, Ковалёв делает чудеса. Он в Красноярске приходит в любой первый класс школы и приводит с собой глазного врача. Вешает таблицу и говорит: "Проверьте зрение у детей". Врач проверяет, от 30 до 60 % детей в первом классе уже близоруки, им уже надо вешать очки. Врач подписывает протокол и уходит. И он занимается с этими детьми по своей системе с видеотренажёрами по 4 минуты перед началом какого-нибудь урока. Раз в день. В течение месяца. Тренирует глазодвигательные

мышцы. Через месяц он приводит глазного врача: "Проверьте зрение у детей". Врач проверяет, отказывается подписывать протокол: близоруких детей меньше 20 %. По просьбе родителей он ещё 4 месяца работает с детьми, по 4 минуты в день делает гимнастику для глаз. Через 4 месяца близоруких детей в классе нет, а многие дети имеют зрение 150, 200, 250 %. Оказывается, зрение человек может развить так же как силу, как ловкость, особенно развивается и быстро восстанавливается зрение у детей. Дети не хотят носить очки, они с удовольствием их снимают, делают эти простые упражнения и зрение у них восстанавливается.

Хочу подытожить всё, что я вам сказал.

Американский профессор-офтальмолог Уильям Бейтс в 1901 году, это 99 лет тому назад, опубликовал научную работу, в которой доказал, что все четыре аномалии рефракции (близорукость, дальнозоркость, косоглазие и астигматизм) связаны у человека с неправильной работой шести глазодвигательных мышц. Какие-то мышцы чрезмерно напряжены, какие-то чрезмерно ослаблены. И в результате у одних людей возникает близорукость, у других возникает дальнозоркость, у третьих возникает косоглазие и почти у всех возникает астигматизм.

Кроме того, Бейтс разработал систему упражнений, с помощью которой можно напряжённые мышцы расслабить, ослабленные натренировать, зрение восстановить и начать видеть без очков как в очках и даже лучше. И вот это "даже лучше" мне полгода не давало покоя, почему лучше-то, я не мог понять. Но спустя год я собрал девять своих друзей-очкариков, которые зрение восстановили, проверил у них зрение, у троих зрение через год стало лучше, чем было в очках. Они в очках видели, скажем, седьмую строчку, а без очков - восьмую. Я так удивился, а они говорят:

- А что ты удивляешься? У нас же помимо близорукости был ещё и астигматизм. Прошёл астигматизм, и действительно стали видеть намного лучше. А ты сам давно проверял своё зрение?

- Да нет…

- А ты сходи, проверь.

Я сел, проверил своё зрение… Я так специально глазами не занимался, но я когда провожу курсы, я упражнения показываю и сам их тоже делаю. И у меня оказалось… у меня правый-левый глаз вдаль были 100 %, единица. Я начал проверять - у меня правый глаз, оказывается, 200 %, а левый глаз 150 %. Я вижу им одиннадцатую строчку, а правым двенадцатую. То есть за счёт этого у меня зрение развилось почти в два раза, просто левый глаз у меня в детстве был очень сильно травмирован.

Метод Бейтса известен уже сто лет, в следующем году можно праздновать столетие этой методики. Он апробирован во всём мире, сотни миллионов людей на всём земном шаре восстановили себе зрение по этой методике.

И сразу задаётся вопрос: **"А причём здесь метод Шичко?"**

А метод Шичко здесь притом, что это уникальный психоаналитический метод, разработанный нашим русским советским учёным Геннадием Андреевичем Шичко, этот метод позволяет человеку любое новое полученное знание превратить в своё глубокое внутреннее убеждение и даже в свою подсознательную потребность.

Шичко открыл социально-психологическую запрограммированность поведения всех людей. Что это такое? Ну, вот нам кажется, что мы люди свободные, что хотим, то и делаем, как хотим, так себя и ведём. Это очень и очень далеко от истины.

У каждого человека в сознании и, что хуже всего, в подсознании (мы это разумом уже не контролируем) записаны сотни различных программ и стереотипов поведения. И человек всякий раз попадая в ту или иную конкретную ситуацию не думая включает нужную программу (ну, как будто кассету в магнитофон вставляет) и эта программа управляет всеми его действиями.

Например: вы просыпаетесь утром, включаете программу "Утро" - умываетесь, собираетесь, идёте на работу абсолютно не думая, что и зачем вы делаете. И придя

каждый раз в ванную комнату, взяв кусок мыла, вы не думаете, с какой стороны его укусить, правда? Даже мысли такой нет. Намыливаете, умываетесь - срабатывает программа. Приходите на работу, включаете производственную программу, вы специалист, вас учили, вы знаете с чего начинать и что и как на вашей работе делать.

Но это всё программы положительные. К сожалению, в голове у человека есть программы отрицательные, которые человеку мешают жить, разрушают его здоровье, разрушают его зрение. Одна из таких программ - программа алкогольная. Вот записана в голове программа, что вот праздник подойдёт, штаны продай, но бутылку купи да выпей. И человек всё бросает, бежит, покупает и пьёт, хотя все знают, что пить вредно, что алкоголь - это яд, что тут до беды до трагедии не так далеко. И тем не менее у всех эта программа и все её реализуют.

Есть люди, у которых записана мощная табачная программа и время от времени она срабатывает и бежит он, сосёт эту наркотическую, вонючую, ядовитую, дымную палочку. Хотя все знают, что вредно, все знают, что мрут люди от этого табака, и, тем не менее, когда срабатывает программа "Надо сосать этот дым", он бежит этот дым и сосёт.

Вот такая же ложная программа записана у человека насчёт очков. И звучит она примерно так: "Зрение у всех должно ухудшаться (хотя это неверно), но врачи мне помогут, им за это деньги платят и очки меня спасут. Самое главное - самому ничего делать не надо. Ходи по врачам, ной, чтобы тебе новые глаза поставили, а самому делать ничего не надо".

Так вот, Геннадий Андреевич Шичко доказал, что любой человек с помощью его метода психоанализа способен у себя в подсознании разыскать вот эту ложную программу, разрушить её, а вместо неё записать новую программу, в том числе записать программу быстрого восстановления своего здоровья, быстрого восстановления своего зрения.

И мы когда применили метод Шичко к методу Бейтса, скорость восстановления зрения у людей возросла примерно в 8-10 раз. По сравнению с той, классической схемой, когда люди работали только по методу Бейтса без метода Шичко.

Как работают эти программы? Я вам поясню на очень простом примере. Скажите, пожалуйста, кто из вас по утрам умывается? Поднимите руки, пожалуйста. Спасибо. А кто не умывается? Есть один человек. А кто по утрам зубы чистит? Поднимите руки. А кто по утрам зубы чистит спрашивать не буду, я лучше вас спрошу: "Кто вас по утрам заставляет умываться и чистить зубы? Кто?" Маленьких заставляли мама с папой, но сейчас ведь нас никто не заставляет. У нас просто в голове записана мощнейшая программа, что утром надо умыться и почистить зубы. А есть среди вас такие, кто с утра случайно не умылся и зубы не почистил… я до обеда хожу как не в своей тарелке. Ну не по себе мне. Есть такие? Есть. А оказывается, если что-то помешало нам выполнить программу, нам плохо, мы всё равно хотим эту программу выполнить.

И вот оказывается, на наших курсах люди записывают такую же программу восстановления зрения и им уже самим хочется выполнять так же как хочется умываться, хочется сходить в баню и т.д.

Как эта новая программа работает? Я поясню на таком примере: скажите, кто из вас любит смотреть телесериалы? Поднимите руки. Ну, тоже грешен, смотрю. А кому из вас нравится - смотришь телевизор и вдруг в самый "переживательный" момент прерывается и идёт эта идиотская реклама - памперсы, сникерсы, прокладки. Кому нравится? А мне нравится. Я честно скажу, мне нравится. Потому что как только эта дурь по телевизору начинается, я тут же моментально раз и делаю упражнения на расслабление-отдых своих глаз. Уши-то работают, я слышу. Кончилась реклама, глазками поморгал, сижу и смотрю дальше. Вы в этот момент сидите нервничаете, психуете, у вас от этих нервов-психов еще больше зрение портится, а я этого жду - у меня такая программа: "Нечего по телевизору смотреть, значит в этот момент надо дать отдых-расслабление своим глазам". Вот так срабатывают эти новые программы.

Препараты

В связи с тем, что у людей возникают вопросы к автору сайта, как-где достать препараты, упоминаемые Владимиром Георгиевичем Ждановым в своих лекциях "Верни себе зрение", создана эта информационная страничка (т.е. создана она не с целью рекламы).

- Продукты компании Тенториум, **Черника** и **Прополис**, можно приобрести у дистрибьюторов компании.
- Препарат **Ветом** разрабатывается Новосибирской НПФ "Исследовательский центр", его можно приобрести у представителей центра.

Белорусы могут приобрести перечисленные выше препараты у человека, которого зовут Ёрш Александр Васильевич. Он является дистрибьютором Тенториума с 2006 года и представителем центра тоже с 2006 года (чтобы удостовериться в этом - требуйте у Александра сертификаты). Связаться с ним можно по телефону 775-98-22 (мтс или велком) или по емаилу mednatur-minsk@mail.ru. Александр доступен все дни кроме субботы (суббота только вечером).

препарат	цена, бел. рубли	цена, рос. рубли*	комментарий
Драже "Черника", 150 гр	51 000	570	примерно на 20 дней приёма
Драже "Черника", 300 гр	95 000	1070	примерно на 40 дней приёма
Прополис, 15 мл	9500	105	не менее 210 капель, 1 мес только для глаз
Прополис, 100 мл	38000	420	1 мес для глаз и внутрь
Ветом 500 грамм	90 000		на всю семью
Ветом 50 грамм	18 000		достаточно для профилактики и поднятия иммунитета

* Цены указаны в бел. и российских рублях, так как всё закупается в российских, и зависят от российского рубля.

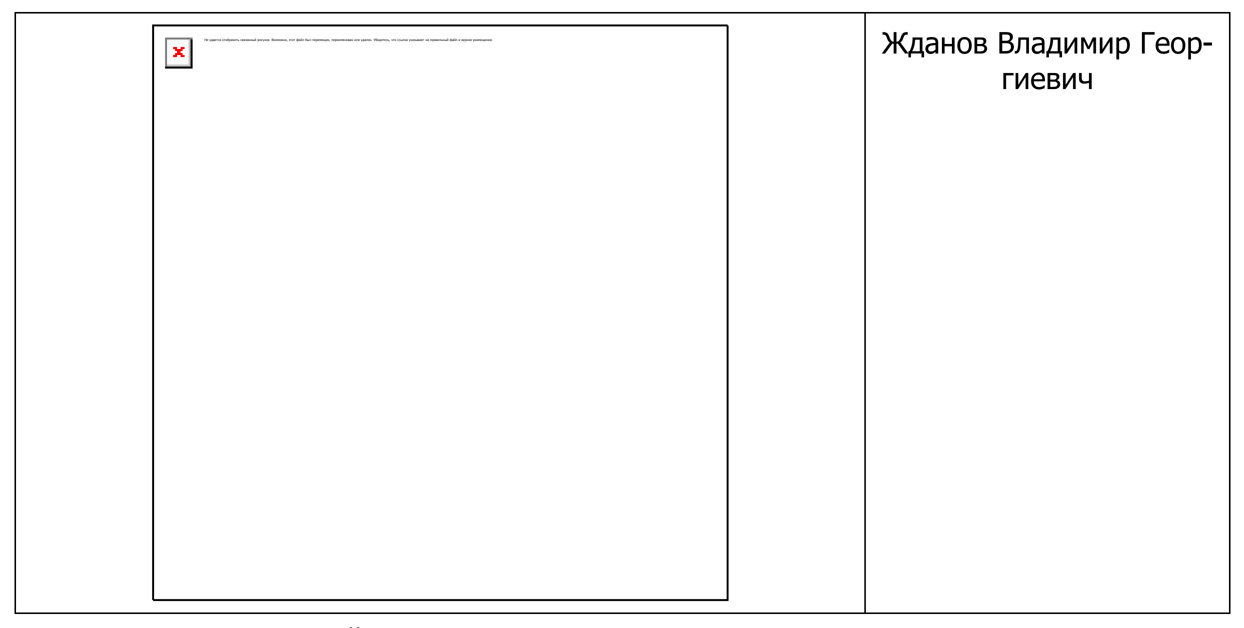
Посетителям сайта Александр обещал скидку до 5%.

Жители других стран - воспользуйтесь поисковыми системами yandex.ru или google.ru, чтобы найти дистрибьюторов Тенториума для вашего региона.

Контакты представителей НПФ "ИЦ" можно найти на официальном сайте "ИЦ" - www.vetom.ru.

Лекция 1

Приветствие, знкомство



Жданов Владимир Георгиевич

Еще раз здравствуйте, уважаемые соратники.

Начинаем наше первое занятие в Народном университете здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Курс будет посвящен коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса. Это курс общего оздоровления и избавления от вредных привычек.

- От каких? - спросите. Ну, кто ленится - надо в первую очередь избавиться от лени. Кто раздражается - от раздражительности. Кто курит - от табака. Кто не дай Бог пьет - от алкоголя. И вообще, этот метод универсальный и позволяет человеку не только самому восстановить здоровье и зрение, но и избавиться от очень многой глупости в голове, которая ему мешает жить.

Я вас назвал таким старым добрым русским словом "соратники", потому что уверен, что со многими мы действительно будем соратниками в той нелегкой и трудной борьбе, борьбе за восстановление своего здоровья, зрения. Борьбе за восстановление здоровья и зрения наших детей, внуков. Ну а по большому счету в борьбе за оздоровление нашей больной страны.

Фамилия моя Жданов, зовут Владимир Георгиевич. Я - профессор Сибирского Гуманитарно-Экологического Института, президент Международной ассоциации психоаналитиков. Живу и работаю в Новосибирском Академгородке. Наша ассоциация входит в широкое движение - движение за духовное и физическое возрождение, движение за трезвый и здоровый образ жизни. И в рамках нашей ассоциации мы по всей стране развернули сеть подобных народных университетов здоровья, где людям помогаем немедицинскими методами поправить свое духовное, душевное здоровье, ну а как следствие этого - поправить и здоровье физическое. В том числе - восстановить зрение немедицинскими методами.

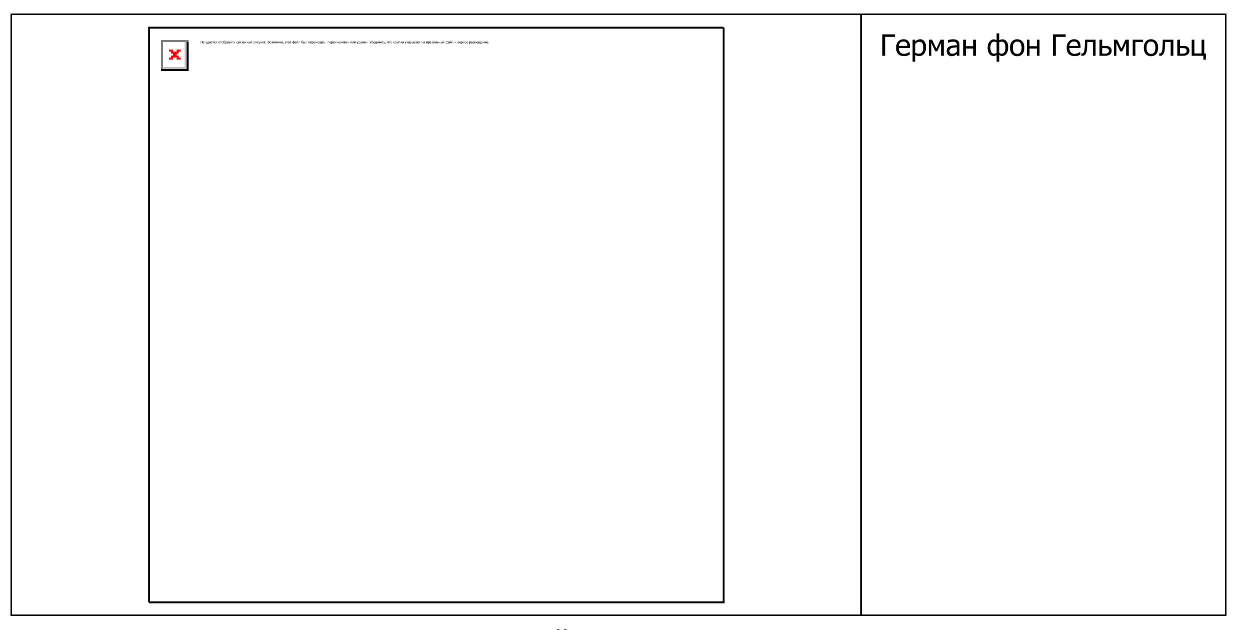
Оказывается, любой человек, который носит очки, может снять очки и с помощью простых специальных упражнений восстановить зрение и начать видеть без очков так же, как в очках и даже лучше. Это возможно, это доступно, об этом у нас сегодня и пойдет речь.

Сегодня я вам расскажу, как устроен человеческий глаз, почему у людей портится зрение, почему очень вредно носить очки, почему опасно иметь плохое зрение, чем это в перспективе может обернуться и самое главное - покажу очень простой и доступный комплекс упражнений для глаз, который в принципе, повторюсь, позволяет любому че-

ловеку, который носит очки, снять очки, оздоровить глаза и начать видеть без очков так же, как в очках, и даже лучше.

Но **для начала совсем немного теории**, иначе не понятно как такое в принципе может быть и почему мы об этом с вами очень мало знаем.

Теория.



Герман фон Гельмгольц

Примерно 180 лет назад немецкий физик, физиолог Герман Гельмгольц высказал предположение о работе человеческого глаза. Что же предположил Гельмгольц? Он предположил, что глаз у человека имеет форму шара, в передней части находится хрусталик, двояковыпуклая линзочка, а вокруг хрусталика находится так называемая круговая цилиарная мышца.

Так как же человек видит по Гельмгольцу?

Когда цилиарная мышца расслаблена, хрусталик плоский, фокус хрусталика находится на сетчатке, и такой расслабленный глаз с плоским хрусталиком прекрасно видит вдаль, потому что четкое изображение далеких предметов по законам геометрической оптики строится в районе фокуса оптической системы. В данном случае четкое изображение далекого предмета будет как раз на сетчатке глаза.

Но вот человеку надо увидеть вблизи. Чтобы увидеть вблизи, надо изменить параметры этой оптической системы. И Гельмгольц предположил, что для того, чтобы увидеть вблизи, человек напрягает цилиарную мышцу, она со всех сторон сжимает хрусталик, хрусталик делается более выпуклым, меняет свою кривизну, фокусное расстояние выпуклого хрусталика уменьшается, фокус уходит внутрь глаза, и такой глаз с выпуклым хрусталиком прекрасно видит вблизи. Потому что четкое изображение близких предметом по законам той же геометрической оптики строится за фокусом оптической системы. В данном случае изображение этого близкого предмета опять получится точно на сетчатке глаза.

Итак, надо человеку увидеть вдаль. Он моргнул, расслабил цилиарную мышцу - хрусталик плоский, он видит вдаль. Надо увидеть вблизи - напрягает цилиарную мышцу, хрусталик выпуклый и он видит вблизи.

Что такое близорукость по Гельмгольцу?

У некоторых людей (Гельмгольц сам так и не понял почему) напрягается цилиарная мышца, хрусталик делается выпуклым, а назад эта мышца не расслабляется. Таких людей с выпуклым хрусталиком он назвал близорукими. Они вблизи видят хорошо, а вдаль они не видят, потому что четкое изображение далекого предмета строится в районе фокуса оптической системы. В данном случае четкое изображение будет внутри

глаза. А на сетчатке будет какое-то неясное, размазанное, размытое пятно. И тогда Гельмгольц предложил компенсировать близорукость с помощью двояковогнутой отрицательной минусовой очковой линзы. А фокусное расстояние системы (вогнутая линза плюс выпуклый хрусталик) - увеличивается. С помощью очков фокус возвращается на сетчатку глаза и близорукие люди в минусовых очках прекрасно видят вдаль.

И вот с тех пор, 180 лет, все глазные врачи мира близоруким людям подбирают минусовые очки и рекомендуют их для постоянной носки.

У кого из вас близорукость? Поднимите руки, пожалуйста. Вот ваша, как говорится, беда и ваша проблема.

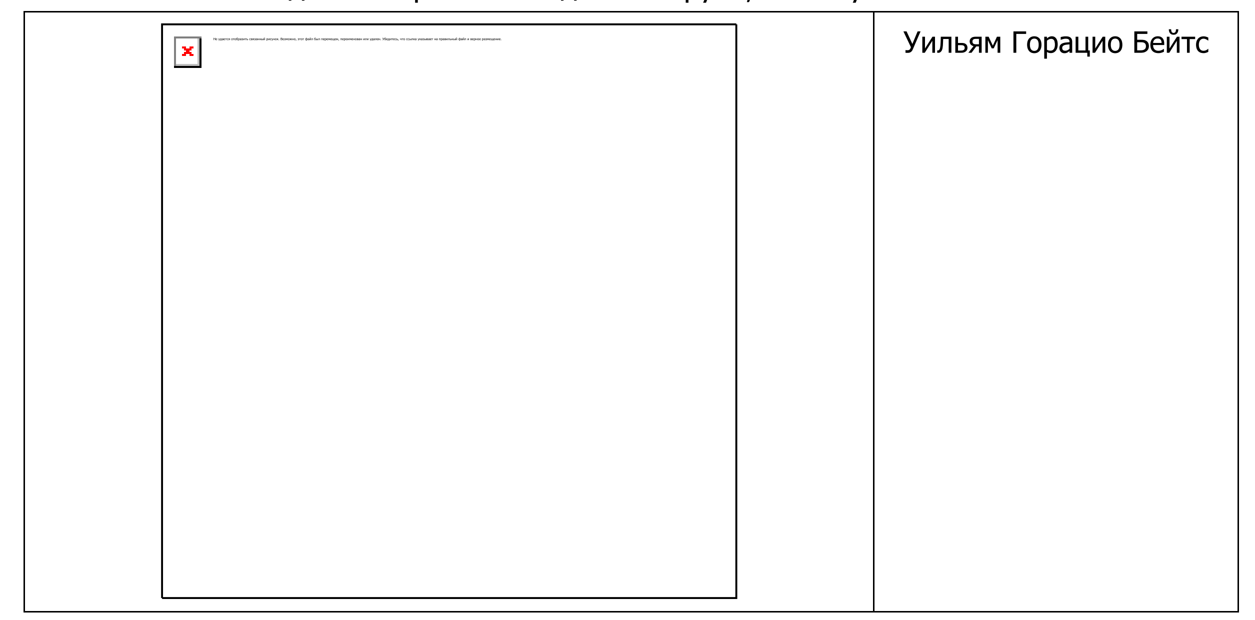
Что такое дальнозоркость по Гельмгольцу?

У многих людей, считал Гельмгольц, с возрастом ослабевает работа цилиарной мышцы. В результате - хрусталик плоский, фокус хрусталика находится на сетчатке, и классические дальнозоркие люди прекрасно видят вдаль. Но вот надо увидеть вблизи. Чтобы увидеть вблизи, надо сжать хрусталик, сделать его выпуклым. А силы мышце сжать хрусталик не хватает. И человек смотрит в книгу, а четкое изображение букв строится за фокусом оптической системы, где-то ближе к затылку. А на сетчатке будет просто неясное, размазанное, размытое пятно. И тогда Гельмгольц предложил компенсировать дальнозоркость с помощью двояковыпуклой плюсовой очковой линзы. А фокусное расстояние системы (выпуклая линза плюс плоский хрусталик) - уменьшается. С помощью очков фокус заводится внутрь глаза и дальнозоркие люди в плюсовых очках прекрасно видят вблизи.

И вот с тех пор, 180 лет, все глазные врачи мира дальнозорким людям подбирают плюсовые очки, рекомендуют их для чтения и для работы вблизи.

Уильям Бейтс и его теория

У кого из вас дальнозоркость? Поднимите руки, пожалуйста.



Уильям Горацио Бейтс

У меня тоже была дальнозоркость. Ну, казалось бы, всё, западня - от очков никуда не денешься. Но на наше с вами счастье жил на свете замечательный американский ученый, профессор, офтальмолог **Уильям Бейтс**. Бейтс был очень честным человеком. После окончания мединститута он пять лет проработал глазным врачом и пришел в ужас и отчаяние от результатов своей работы.

Все до единого пациенты, которым Бейтс прописал очки, у всех до единого, зрение от очков ухудшилось. Ни одному его пациенту очки зрение не вернули. И он задался вопросом: "Ну как же так?", - он же глазной врач, он же людям глаза должен лечить. А он им очки прописывает. А у них от очков зрение все хуже и хуже и спустя два-три-четыре года они приходят, требуют новые, более толстые и сильные очки.

И второе, на что обратил внимание Бейтс, это то, что некоторые его пациенты летом уезжали в деревню, в горы, на отдых. И там случайно теряли или разбивали очки. А он жил еще в девятнадцатом веке, очки стоили довольно дорого, и люди с плохим зрением вынуждены были месяц-два обходиться вообще без очков. Когда они возвращались с этого отдыха, приходили к нему за очками, он у них по таблице проверял зрение и с удивлением отмечал, что у многих из-за того, что они ходили без очков, зрение глаз начинало улучшаться.

Бейтс тридцать лет изучал работу человеческого глаза. Он разработал и изготовил уникальный для своего времени прибор, который назвал "ретиноскоп". С помощью ретиноскопа с расстояния до двух метров он мог определять параметры глаза. И он смотрел, как меняется зрение у близоруких, дальнозорких, у детей во время игры, у спортсменов.

И вот, тридцать лет изучая работу человеческого глаза Бейтс пришел к выводу, что теория зрения Германа Гельмгольца неверна вообще. Изображение в человеческом глазу строится не так, как это предположил Гельмгольц - за счет работы цилиарной мышцы и изменения кривизны хрусталика, а изображение в человеческом глазу строится точно так же, как оно строится в обыкновенном, простейшем фотоаппарате. За счет изменения длины самого глаза. И здесь основную работу в процессе аккомодации, то есть наведения глаза на резкость, играют шесть глазодвигательных мышц.

У каждого человека в каждом глазу находится по шесть глазодвигательных мышц. Это верхняя продольная, которая глаз поднимает вверх, это нижняя продольная, которая глаз опускает вниз, внутренняя боковая продольная, которая глаз сводит к носу, наружная боковая продольная, которая глаз уводит в сторону, и две очень важные, так называемые поперечные мышцы глаза - верхняя поперечная, которая глаз вот так вот поперек полукругом облегает сверху, и нижняя поперечная, которая глаз полукругом облегает снизу.

Так как же человек видит на самом деле?

Когда все шесть глазодвигательных мышц полностью расслаблены, глаз действительно за счет избыточного внутреннего давления принимает форму шара, фокус хрусталика оказывается на сетчатке, и такой расслабленный глаз прекрасно видит вдаль. Но вот надо увидеть вблизи. Чтобы увидеть вблизи, надо изменить параметры этой оптической системы. И оказывается, для того, чтобы увидеть вблизи, человек на самом деле делает следующее. Он еще больше расслабляет продольные мышцы и напрягает верхнюю и нижнюю поперечные, сверху и снизу встречно сжимает свой глаз. А глаз-то у человека жидкий. За счет этого сжатия он подается, вытягивается огурчиком вперед, как объектив у фотоаппаратика. Фокус уходит внутрь глаза, и такой вытянутый вперед глаз прекрасно видит вблизи. Надо человеку опять увидеть вдаль - он моргает, расслабляет поперечные мышцы, продольными глаз подтягивает, глаз снова приобретает форму шара, и он снова прекрасно видит вдаль.

Что такое близорукость по Бейтсу?

У некоторых людей Бейтс нашел причину. Это, как правило, физические, психические, зрительные напряжения, перенапряжения, некоторые травмы. У некоторых людей напрягаются поперечные мышцы, сжимают глаз, глаз вытягивается вперед, а назад эти мышцы не расслабляются. Такие люди, с вытянутыми вперед глазами, он их назвал близорукими.

Ну, типичный пример появления близорукости у детей. Ребенок пять уроков отсидел в школе. Он сидел, смотрел в книгу, в тетрадь, у него были напряжены поперечные мышцы и вытянуты вперед глазки. Вернулся со школы домой и опять за уроки. Опять напряжены мышцы, опять вытянуты вперед глазки. А в это время сзади еще и папаша с ремнем ходит и воспитывает: "Ну-ка, ну-ка учи, сейчас проверять будем". И у ребенка от этого длительного зрительного напряжения, от этого стресса, страха поперечные мышцы глаз зажимаются и назад не расслабляются.

И родители вдруг замечают, что ребенок вблизи-то видит хорошо, а вдаль-то он не видит. Он начинает щуриться, жмуриться, чего-то не узнавать. Они ведут этого несчастного ребенка к глазному врачу, тот ему с пяти метров показывает проверочную таблицу, а он только верхние буквы "Ш Б" и видит. Теперь ясно, у вашего ребенка - близорукость. И ребенку вешают на нос первые в жизни минусовые очки.

Но как только близорукому человеку повесят на нос минусовые очки - будьте уверены: вот эти поперечные мышцы сами собой уже никогда не расслабятся. Им очки не дадут расслабиться. Потому что если под очками они начнут расслабляться, он в очках видеть будет хуже. Более того, при каких-то новых зрительных нагрузках, переживаниях, стрессах эти мышцы могут зажиматься все сильней, сильней, глаз вытягивается вперед все сильней, сильней, и начинается чехарда с очками: минус полтора, минус два, минус три, минус пять, минус восемь. У меня в Сыктывкаре на первом ряду сидела женщина из общества слепых. Очки у нее были минус двадцать четыре. Вот такие трехслойные толстенные очки, я сам в первый раз в жизни такие увидел. Начинала она с минус полтора. И каждый год ей набрасывали и набрасывали вот эти самые диоптрии.

Так что же предлагает Бейтс для близоруких?

Бейтс предлагает простую и понятную схему естественного восстановления зрения при близорукости. А именно: максимально возможно отказаться от очков, либо временно хотя бы заменить их на более слабые и с помощью простых специальных упражнений, я вам сегодня некоторые покажу, вот эти напряженные поперечные мышцы надо расслабить. А с помощью других таких же простых упражнений, тоже вам сегодня некоторые покажу, вот эти ослабленные продольные мышцы надо взять и натренировать. И зрение у близорукого человека восстановится.

Вообще, очки наносят двойной колоссальный вред нашим глазам.

Первый вред, который наносят очки, - они не дают работать поперечным мышцам глаз. Они работают вместо них. Близорукому человеку, чтобы увидеть вдаль, надо расслабить поперечные мышцы, а ему очки минус два нацепили. Он в них все прекрасно видит, не надо даже пытаться расслаблять эти мышцы.

Но второй вред, который наносят очки - не меньший, а, к сожалению, намного больший, это то, что очки у человека обездвиживают глаза. Человек, который не носит очки, постоянно двигает глазами - вверх, вниз, вправо, влево. У него постоянно работают продольные мышцы, которые глаз туда-сюда поворачивает. Эти мышцы прекрасно развиты, в великолепном тонусе, в работоспособном состоянии. Как только человек надевает на глаза очки, он начинает уже крутить не глазами, а шеей: "А? Что? Кто? Где? Чего?". И у него глаза в глазницах неподвижны. А раз глаза в глазницах неподвижны, то продольные мышцы глаз не работают. А у человека те группы мышц, которые не работают, они очень быстро детренируются, начинают деградировать и могут даже атрофироваться совсем.

Вот у меня несколько лет назад в Москве в группе летом случайно попало два человека, которые вообще не могли двигать глазами. Я говорю: "Ну поднимите глаза вверх, поднимите". Ээээ-эээй, шею задирают. Одному 68, второму 71 год, оба с детского сада не снимая носили очки. Доносились до того, что глаза полностью потеряли всякую подвижность.

Что такое дальнозоркость по Бейтсу?

У многих людей с возрастом ввиду отсутствия тренировки ослабевает работа поперечных мышц глаз.

Я, кстати, прожив на свете 45 лет, я ни разу нигде не слышал о том, что надо ухаживать за своими глазами. Давать им отдых, расслабление, тренировку. Этими прокладками, пивом уже все уши и глаза проели в этом телевизоре. Ну хоть бы раз в жизни сказали: "Люди, сделайте, дайте отдых своим глазам. Сделайте вот такие простейшие упражнения". Ноль.

Так вот у многих людей к сорока, сорока пяти годам ввиду отсутствия тренировки начинает ослабевать работа поперечных мышц глаз. А годам к сорока пяти-пятидесяти начинают довольно сильно напрягаться, зашлаковываться продольные мышцы. В результате глаз еще пока имеет форму шара, фокус хрусталика находится на сетчатке и классические дальнозоркие люди прекрасно видят вдаль.

Но вот надо увидеть вблизи. Чтобы увидеть вблизи, надо сжать глаз, вытянуть его вперед. А вот эти мышцы продольные глаз держат, вперед не пускают, а у поперечных силы не хватает глаз сдавить, чтобы он вытянулся вперед.

Но если дальнозоркому человеку повесить на нос плюсовые очки, то будьте уверены - вот эти поперечные мышцы очень скоро перестанут работать вообще. Потому что дальнозоркому человеку в плюсовых очках поперечные мышцы глаз не нужны в принципе. Вместо них ровно на сто процентов работает стекляшка.

И я вам расскажу свою историю, как я в течение одного года носил очки.

После сорока лет у меня начались трудности со зрением. Днем я прекрасно читал, писал, а вечером, при искусственном освещении, глаза начали быстро уставать. Глаза - уставать, буквы - расплываться, но я четыре года про очки даже и не думал. Я просто вечерами перестал работать. Телевизор смотрел, ну чем угодно занимался, но писать-читать уже вечерами я не мог. И тут жена принесла с работы очки - плюс полтора. Нацепила, сидит рукодельничает. Я говорю:

- Дай я в твои очки посмотрю.

- На.

Я посмотрел в ее очки и я аж завизжал от восторга - да я ж в них все вижу! Я тут же у нее "прихватизировал" эти очки и целую неделю я их носил на носу не снимая. У меня все внутри пело и плясало - я могу опять ночи напролет читать, писать, заниматься любимым делом.

Но спустя неделю я пошел в кассу, покупать билет. А там расписание поездов мелкими буквами под стеклом напечатаны. Я всегда ходил днем, и я всегда это расписание видел, а я же не знал, что я уже инвалид, что я уже днем вблизи без очков ничего не вижу. Подхожу я к этому расписанию, как я ни щурился, как я ни жмурился, и подходил, и отходил - а расписание увидеть так и не смог. Неделю не снимая, проносив очки плюс полтора, я настолько посадил себе поперечные мышцы, что я уже днем без очков вблизи не видел.

Я относил эти очки ровно год. А в декабре девяносто четвертого года мы организовали в городе Череповце семинар, который так и назвали - "Восстановление зрения по методу Шичко-Бейтса". В приглашении на семинар было написано: "Если у вас плохое зрение, носите очки, накануне поездки обязательно сходите к врачам, проверьте зрение". Ну, чтобы объективность была. Я пошел к своим офтальмологам, нацепили они мне этот прибор, дергали-дергали стекла.

- О, парень! У тебя уже старческая дальнозоркость. Плюс два. Вот тебе рецептик, иди покупай.

Ну я очки плюс два, естественно, покупать не стал, приехал в Череповец, пять дней занимался, ничего без очков вблизи не видел. А на шестой день занятий, после специальных упражнений, которые расслабляют продольные мышцы, а за пять дней я довольно хорошо подтренировал поперечные мышцы, они у меня (поперечные мышцы) сжали глазки, глазки вытянулись вперед, и я на шестой день своими глазами без всяких очков снова увидел мелкий шрифт.

И вот с тех пор я очки уже больше никогда не надевал и не надену вовсе.

Так что же предлагает Бейтс для дальнозорких?

Он предлагает простую и понятную схему естественного восстановления зрения при дальнозоркости. А именно: максимально возможно отказаться от очков, либо временно хотя бы заменить их на более слабые, и с помощью простых специальных упражнений вот эти напряженные продольные мышцы надо расслабить, а с помощью

других таких же простых упражнений ослабленные поперечные мышцы надо взять и натренировать. И глаз у человека снова начнет работать как хорошо смазанный фотоаппарат. Сжиматься, вытягиваться вперед, видеть вблизи, возвращаться назад, делаться круглым шариком и прекрасно видеть вдаль.

У некоторых людей вот эти напряженные продольные мышцы напрягаются, напрягаются, зашлаковываются, тянут, тянут, тянут глаз назад, и в конце концов глаз у них упирается в заднюю стенку глазницы. А они продолжают его тянуть. Тянут, тянут, и глаз становится вот таким вот плоским. И фокус уходит за сетчатку глаза. Вот эти вот люди с плоским глазом, они уже и без очков не видят вдаль без плюсовых очков. Они, скажем, для дали носят очки плюс полтора, потому что плюс полтора возвращают фокус на сетчатку, а читают они в плюс три, потому что, чтобы прочитать, надо фокус загнать внутрь глаза. Вот эти люди, медики называют это расстройство зрения гиперметропия, мы это называем осложненная дальнозоркость, плоский глаз. Эти люди, которые вот носят бифокальные очки.

Есть такие здесь? Поднимите руки. У кого уже бифокальные очки, кто для дали и для телевизора смотрит плюсовыми очками? Вот это тоже по нашей части. А у кого чистая дальнозоркость - это более простой случай, быстрее восстанавливается. А вот у кого плоский глаз - им надо будет поработать чуть подольше, чем другим. Но они очень скоро начнут вдаль видеть без очков, а читать будут пока в тех очках, в которых раньше смотрели вдаль.

Косоглазие

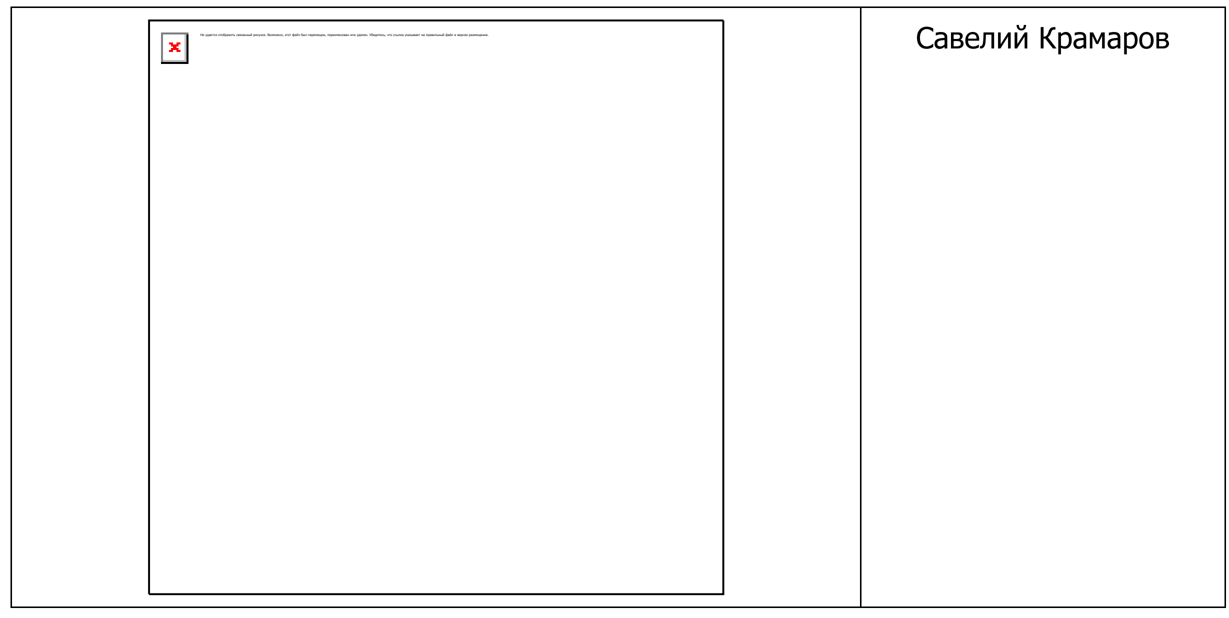
Третье расстройство зрения, которое исправляется по методу Бейтса, называется **косоглазие**.

Причина косоглазия очень проста. Как правило, у детей в результате испуга или травмы. В момент испуга напрягается какая-то продольная мышца глаза. Ну, например, напрягается внутренняя продольная мышца правого глаза. А наружная, наоборот, растягивается. В результате левый глаз смотрит прямо, а правый косит вовнутрь.

Что предлагает ортодоксальная медицина? Простой путь - операцию. Вот эту напряженную мышцу разрезать, растянуть эту, ушить-подшить и повернуть глаз на место.

Бейтс был категорический противник любых операций на мышцах глаза. И он предложил простую и понятную схему естественного устранения косоглазия. А именно: вот эту внутреннюю напряженную мышцу надо, продольную, расслабить (с помощью простых упражнений), а с помощью других таких же простых упражнений вот эту ослабленную наружную надо взять и потренировать. И мышцы сами поставят глаз на место.

Вот за эти двенадцать лет, что я профессионально занимаюсь восстановлением зрения, у меня огромный опыт помощи взрослым косоглазым людям. А у детей косоглазие восстанавливается еще проще, чем у взрослых людей, потому что у детей глазки растут, мышцы у них не зашлакованы, эластичные. Как только дома родители начинают по этой программе со своими детьми заниматься, вот прямо днями видно, что ребенок видит все лучше и лучше, в том числе и очень быстро у детей исправляется по этой методике и косоглазие.



Савелий Крамаров

Все вы знаете, у нас был такой киноактер-комик Савелий Крамаров. У него был очень редкий вид внутренне верхнего косоглазия. У него была напряжена верхняя мышца и внутренняя продольная, а нижняя и наружная ослаблены. И глаз у него косил вот сюда, внутрь вверх. Это придавало ему просто неописуемый комический облик. На него без улыбки смотреть было просто невозможно. Он лет двадцать назад убежал в Америку и первое что ему в Америке предложили - по методу Бейтса убрать косоглазие. Он согласился, неделю отходил на подобные курсы, убрал косоглазие и полностью потерял комическое обаяние. В Америке он уже был известен как драматический актер, а не киноактер-комик.

Астигматизм

И четвертое расстройство зрения, которое исправляется по методу Бейтса, кстати, исправляется только по методу Бейтса, называется **астигматизм**.

Астигматизм в переводе на русский язык это "искажение изображения". Астигматизм - это то расстройство зрения, перед которым расписалась в бессилии "очковая" медицина.

С помощью очков можно компенсировать редкий случай цилиндрического астигматизма. Когда очень сложные и дорогие цилиндрические очки вот так перед глазами крутят и в каком-то положении человек действительно видит лучше.

Бейтс доказал, что причина астигматизма - все та же неправильная работа шести глазодвигательных мышц. Мышцы у человека напряжены. И напряжены по-разному. И с разных сторон с разной силой давят на наш глаз. А глаз-то у человека жидкий и из-за того, что с разных сторон они давят по-разному, глаз теряет свою симметричную форму. В нем нарушается симметричный ход оптических лучей и изображение начинает расплываться, размываться, иногда двоиться, троиться, иногда одно изображение на другое со сдвигом накладывается. Все это явления, которые называются одним словом - астигматизм.

Ну, чтобы было более понятно, что такое астигматизм, представьте, я возьму детский воздушный шарик и сверху и с боков сильно-сильно сожму. Он у меня вниз выдуется грыжей. Вот примерно то же самое делают напряженные мышцы и с нашими глазами. Ну, например, пусть будут сильно напряжены верхние мышцы и боковые, а нижние мышцы ослаблены. Тогда глаз примет вот такую вот форму (примечание автора сайта: рисует на доске). Ясно, что в таком несимметричном глазу вы никогда хорошего изображения не получите.

Когда же человек по методу Бейтса расслабляет все мышцы глаз, глаз за счет избыточного внутреннего давления снова восстанавливает симметричную шарообразную форму, восстанавливается симметричный ход оптических лучей и изображение (при-

мечание автора сайта: не совсем здесь ясно, возможно оговорка), астигматизм у человека проходит.

У меня за эти двенадцать лет огромный опыт помощи взрослым астигматикам. Кстати, мы обнаружили, что почти все люди, которые носят очки, они помимо близорукости и дальнозоркости, все еще являются и астигматиками. Просто врачи им об этом не говорят, они его лечить не умеют. Но то, что не удается подобрать человеку очки, чтобы он снова надежно с пяти метров видел десятую строчку в этих очках, это и говорит о том, что глаз искажен, и никакими очками это искажение компенсировать не удается.

Мне лет девять назад в первый раз посчастливилось отдыхать в Сочи. И меня там, на пляже, узнали мои слушатели из города Тюмени.

- Владимир Георгиевич, это вы?

- Да, я.

- Ой, как здорово, да как нам помогло. Очки сняли, зрение восстановили.

Куча восторгов. На третий день они уж совсем осмелели, и говорят:

- Мы вот про вас рассказали в санатории, а нам никто не верит, что мы сами, с помощью упражнений зрение восстановили. А интерес большой, очкариков много. Может, придете, Владимир Георгиевич, вечерком, расскажете? Вам-то уж точно поверят.

Я говорю:

- Да ради Бога, делать нечего, приду да расскажу.

Пришел, рассказал - понравилось. Во второй, третий санаторий пригласили. А в четвертый санаторий захожу - сидит женщина.

- Вы профессор Жданов?

Я говорю:

- Да, я.

Она говорит:

- Вы знаете, вот у меня всю жизнь плохое зрение и мне всю жизнь не могут подобрать очки.

Это кстати первый признак сильного астигматизма - очки не могут подобрать. Я у нее спрашиваю:

- А вы буквы на таблице путаете?

Это второй признак астигматизма.

- Ой, путаю, путаю.

Я говорю:

- Ну вот, у вас астигматизм.

- Во-во-во, и врачи говорят, астигматизм, а лечить - не лечат.

Я говорю:

- Ну давайте сделаем так: я сейчас покажу всем упражнения на расслабление, вы расслабите все мышцы глаз, а потом возьмете и пальчиком в разных местах через веко поприжимаете глазное яблоко и найдете ту точку, куда у вас глаз максимально деформирован.

А вот та точка, то направление, куда глаз максимально деформирован, эта точка называется "астигматическая точка глаза". Если ее пальчиком найти и на нее нажать, мы сразу улучшаем симметрию и сразу в этом глазу улучшается зрение.

Ну, она сидела на втором ряду, видела со второго ряда вторую строчку. Я показал упражнения на расслабление, а теперь, говорю, давайте найдем астигматические точки. Она в одном месте нажала, в другом, в третьем месте нажала - аж вскрикнула: она увидела этим глазом шестую строчку. Она говорит:

- Я так четко этим глазом вообще никогда в жизни ничего не видела.

Я говорю:

- Ну вот, у вас астигматизм.

Она говорит:

- Так мне что, так теперь всю жизнь ходить, пальцем на глаз жать да на мир смотреть?

Я говорю:

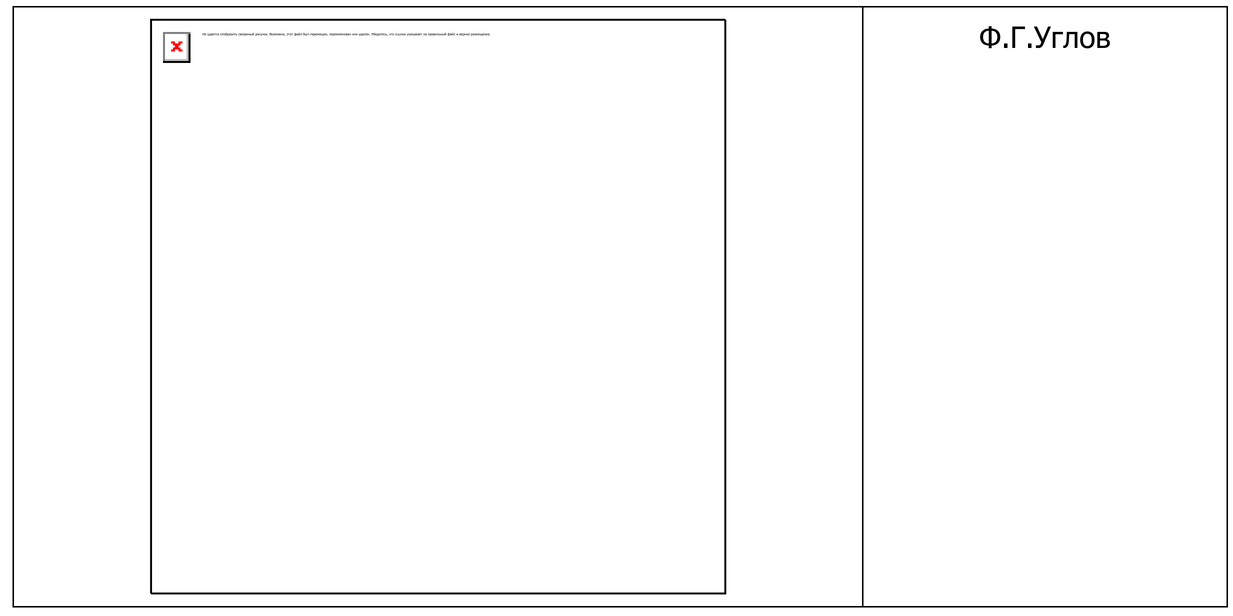
- Да нет, ходить на мир, смотреть вам не надо так, пальцем жать. Вы просто знайте, что зрение у вас в глазах есть. И если вы по этой методике начнете заниматься, то как минимум шестую строчку вы увидите. А если будете заниматься дальше, то можете увидеть и восьмую и десятую.

Кстати, человек развить свое зрение, восстановить свое зрение способен абсолютно в любом возрасте. Вот у меня до сорока пяти лет проверяли зрение, всегда правый, левый глаз - 100%, правый, левый - 100%. Я в сорок пять лет начал себя избавлять от дальнозоркости, плюс два. Я начал делать эти упражнения, избавил себя от дальнозоркости, но в результате этих упражнений у меня резко развилось зрение и в даль. И сейчас у меня правый глаз вдаль видит 200%, а левый - 150. Что такое 200% зрение? Я десятую строчку на этой таблице не с пяти, а с десяти метров правым глазом все буквы называю. А левым глазом - с семи метров. Ну, левый глаз у меня в детстве был травмирован, и вот последствия этой травмы до сих пор дают себя знать.

Особенно удивительные, я уже говорил, результаты показывают дети. Если с детьми дома начинают заниматься, дети могут и двести и триста и пятьсот процентов зрения развить. С тридцати метров ребенок начинает, там, с двадцати пяти, видеть эту строчку.

Вот у меня один мой хороший приятель в молодости имел настолько мощное телескопическое зрение, он ночью невооруженным глазом на небе видел спутники Юпитера, кольца Сатурна. Он в горах с расстояния до пяти километров с одного склона горы на другом тропу видел. Люди в бинокль не видели, а он глазами видел.

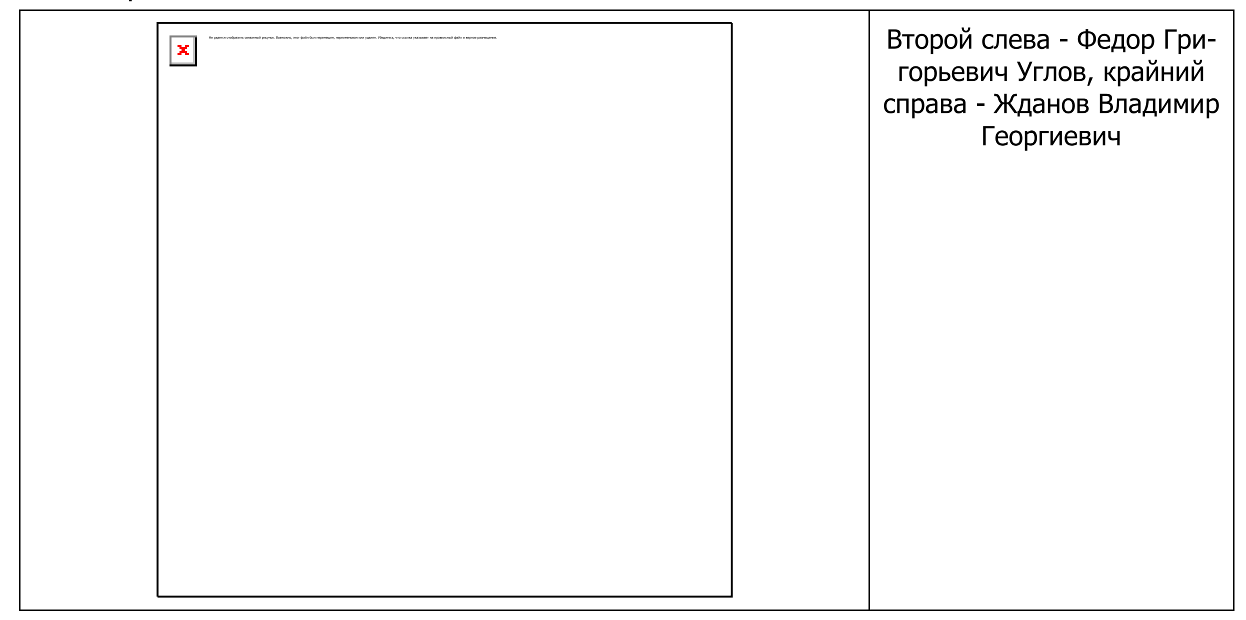
И наш соотечественник Левша подковал блоху. Так ведь Левша при этом не использовал оптических инструментов. У него было настолько развито микроскопическое зрение, что он видел эту лапку, ножку, подковку. Он даже на каждой шляпке имя нацарапал - "Левша".



Ф.Г.Углов

Вот в городе Санкт-Петербурге живет всемирно известный хирург, академик всех известных академий мира Федор Григорьевич Углов. Ему пятого октября этого года исполнился сто один год. Он до сегодняшнего дня делает операции в своей клинике. Он занесен в Книгу рекордов Гиннеса как единственный на планете Земля хирург, у которого хирургический стаж более семидесяти пяти лет. Семьдесят шесть лет он опериру-

ет людей, то есть до сегодняшнего дня. И вот накануне его столетия, это год с лишним назад, газета "Аргументы и Факты" впервые опубликовала статью об академике Углове, накануне столетия. Называлась эта статья "Скальпель в столетней руке". А еще месяца за два до этого, тоже накануне столетия, тоже впервые в истории центрального телевидения, об Углове показали документальный фильм, который назывался "Ген долголетия". И там показывают - Углову девяносто девять с половиной лет, вот он делает операцию, сделал операцию, пошел вымыл руки, сел за руль собственной "Волги" и по Санкт-Петербургу поехал к себе на дачу в Комарово. Приехал, разгреб снег, поставил машину, затопил баню, попарился, вышел в снежку повалялся (он тоже сибиряк), а потом сел за стол, что-то работать. И они говорят: "Обратите внимание, академику сто лет, он водит машину и читает без очков". Т.е. у него зрение хорошее и вблизи и вдали. Но это не совсем так. Углову в сорок один год нацепили очки плюс полтора. А в сорок пять лет - плюс два с половиной. И он пятьдесят лет своей жизни читал, писал, делал операции в очках два с половиной.



Второй слева - Федор Григорьевич Углов, крайний справа - Жданов Владимир Георгиевич

В девяносто девятом году, шесть лет назад, президент Беларуси Лукашенко организовал в Минске конференцию республиканскую с таким любопытным названием: "Трезвость и здоровый образ жизни - стратегия будущего Республики Беларусь". И на эту конференцию он пригласил Углова из Санкт-Петербурга и меня из Новосибирска. Ну мы днем участвовали в работе конференции, а вечерами я проводил показательный недельный курс восстановления зрения. Ну, я своих белорусских коллег этой методике обучал. А с Угловым жили мы в одном номере. Я вечером портфель под мышку. Он:

- Ты куда?

Я говорю:

- Да вот, зрение восстанавливать.

- Так я же тоже в очках.

Я говорю:

- Ну дак и пойдемте.

Он всего четыре вечера отходил, я ему еще в гостинице кое-какие упражнения показал, он за три недели снял очки плюс два с половиной. И вот уже шесть лет он пишет, работает, делает операции без очков.

Встретились как-то в Севастополе, на международном семинаре. Он меня увидел, аж на шею бросился, говорит: "Владимир Георгиевич, ну где ж вы столько лет были. Вы ж не представляете, какая это каторга - хирургу пятьдесят лет оперировать в очках. Пот заливает".

Таким образом, если подытожить все что я вам здесь сейчас рассказал, американский профессор-офтальмолог Уильям Бейтс в 1901 году, сто один год тому назад,

даже сто четыре года назад, опубликовал научную работу, в которой доказал, что все четыре расстройства зрения: близорукость, дальнозоркость, косоглазие и астигматизм - связаны у человека с неправильной работой шести глазодвигательных мышц. Какие-то мышцы черезмерно напряжены, а какие-то - черезмерно ослаблены. В результате у одних людей возникает близорукость, у других - дальнозоркость, у третьих - косоглазие, и почти у всех возникает астигматизм.

Более того, Бейтс разработал систему упражнений, которая позволяет напряженные мышцы расслабить, слабые - натренировать и зрение у человека восстановить.

Основу этих упражнений он позаимствовал у североамериканских индейцев. У индейцев была разработана многотысячелетняя культура развития и сохранения зрения у мальчиков, юношей, у мужчин, у воинов. И Бейтс подсмотрел - индейцы постоянно делают какие-то упражнения с глазами. Он вник в суть этих упражнений, как профессор-офтальмолог понял их назначение и разработал свой метод.

Причины малоизвестности метода Бейтса

Методу Бейтса мы отпраздновали недавно сто лет.

И встает, конечно, совершенно законный вопрос: **"А почему мы с вами об этом почти ничего не знаем?"**. Некоторые наивные люди говорят: "Владимир Георгиевич, ну почему бы вам таким простым русским языком в программе "Здоровье" не рассказать бы людям, в чем дело, не показать бы все эти упражнения". Под этим, как ни странно, есть три очень веские причины.

Первая причина - денежная. Ежегодная чистая прибыль от продажи очков, контактных линз и операций на глазах в мире превышает пятьдесят миллиардов долларов. Вот эти 50 000 000 000$ сто лет не дают возможности научной истине пробиться к потребителям, которые от незнания этой истины настолько страдают, что многие даже и слепнут. Примечание автора сайта: мне вспомнился один фрагмент из книги Мирзакарима Норбекова "Опыт дурака, или ключ к прозрению". Думаю, будет уместным привести его здесь. Вот он:

Но зато если Вы носите очки, то постоянно свои деньги вкладываете в товар. Вы патриот, помогаете экономике. Товар - деньги - товар.

Вы потребитель, который приносит доход фирмам, предприятиям-производителям (но своим состоянием здоровья - вред государству). Поэтому потребитель должен постоянно быть заинтересованным в предлагаемой продукции. В данном случае покупателю надлежит всегда болеть, т. е. ходить в очках. Вот одна из причин, почему Вы носите очки.

Это самый легкий для Вас и доходный для других способ решения своих проблем. Зрение ухудшилось, через пять минут Вы нахлобучили на нос "инвалидную коляску".

Организации, которые выпускают очки, получили дополнительного покупателя, т. е. потребителя. Вы счастливы, а они-то как счастливы!!

В свое время в сотни стран мы послали информацию об этой системе восстановления зрения. Только японцы откликнулись, громадное им спасибо.

Они прислали благодарственное письмо и поделились результатами. "…На базе одного социологического института, - чтобы незаслуженно никого не обижать, разрешите не упоминать название института, - мы провели исследования среди студентов. Положительный результат составил свыше 80%. Но в данный момент японская экономика не готова воспринять такую нагрузку…"

Я не понял, причем здесь экономика?

Потом идет объяснение: "…Если 10% из почти шестидесяти миллионов плохо видящих японцев бросят очки, восстановив зрение, окажется 6 миллионов невостребованных очков. Это будет ощутимый удар по экономике, и мы считаем этот способ восстановления зрения преждевременным для Японии".

Внимание, ответ!

Закон экономики таков: потребитель не должен исчезнуть!

Если Вы выздоровеете или, Боже упаси, умрете, то за очками не пойдете. Не так ли? Существует целая сеть организаций и структур, заинтересованных в плохом зрении людей.

Несколько лет назад, когда один из моих учеников решил открыть свой учебный центр по восстановлению зрения, он, к несчастью, оказался рядом с фирмой "Оптика". Ему деликатно сказали: "Не лезьте в наш бизнес! Не отбивайте наших клиентов!"

Значит, дражайший мой, я Вас поздравляю. Вы клиент! И если считаете, что Ваше здоровье кому-то нужно, то глубоко ошибаетесь.

Как раз наоборот, благодаря Вашему плохому зрению производители очков, лекарств зарабатывают большие деньги, делая вид, что заботятся о здоровье, имидже и т. д. Они каждый раз предлагают изменять внешность, искусственно создают моду, специально поддерживают потребность постоянно менять очки.

Вторая причина тоже банальна - это косность нашей медицины. Сто лет известна точнейшая теория зрения глаза Бейтса, по которой людям снимают очки и восстанавливают зрение. До сегодняшнего дня во всех медицинских институтах нашей страны студенты почему-то изучают только теорию зрения Германа Гельмгольца, по которой при первом же расстройстве зрения надо на глаза вешать очки и доводить человека в конце концов до слепоты. Наш самый главный институт глазных болезней в Москве, все его филиалы по стране, знаете, чье имя носит? Вечного кормильца Германа Гельмгольца.

И **третья причина** тоже банальна. Для того чтобы человеку самому восстановить зрение, ему надо над собой поработать. Надо поработать. Надо перейти на трезвый, здоровый образ жизни, правильно попитаться, надо очистить организм, мышцы глаз, глаза от накопившихся шлаков, вернуть им эластичность. Надо, в конце концов, поделать вот эти вот упражнения. А для многих, как выясняется, это просто неприемлемо. Оказывается, проще ходить по врачам, ныть, чтобы тебе новые глаза поставили, лишь бы вот самому при этом ничего не делать.

Вот эти три причины, я считаю, действительно серьезно сдерживают внедрение метода Бейтса в нашу жизнь.

Несколько слов о болезнях глаз

У меня на курсах в Москве, а я вот уже шесть лет постоянно работаю в Москве, примерно до трети - это пожилые люди с больными глазами. Глаукома, катаракта ну вот ну просто выкашивают старшее поколение. Причина глаукомы и катаракты, как это ни покажется странным, очень проста. Это застойные явления в глазах.

Дело в том, что глаза у человека подпитываются кровью, в том числе через глазодвигательные мышцы. И если мышцы хорошо развиты, они подпитывают глаз кровью, постоянно его массируют, сжимая, разжимая. В глазах нормальный обмен веществ и глаза у человека здоровые. Стоит только нарушиться работе глазодвигательных мышц, в первую очередь из-за очков, которые прописывают, сразу резко ухудшается кровоснабжение глаза, нарушается обмен веществ и начинаются в глазах застойные явления. Засоряются выводные канальцы, повышается давление, вот вам, пожалуйста, и глаукома. Шлаки начинают высаживаться на хрусталике, внутри стекловидного тела, вот вам, пожалуйста, и катаракта.

И когда ко мне приходит на консультацию очередная бабушка и говорит: "Доктор, врач сказала начальная катаракта. Жди, пока созреет". Меня от этих слов действительно колотить начинает. Ну что значит "жди, пока созреет"? То есть жди бабушка, пока ослепнешь. А вот ослепнешь - тогда и приходи. Будем решать вопрос об очень опасной и очень дорогостоящей на сегодняшней день операции на глазах.

Девяноста процентам людей, у которых начальные глаукомы и катаракты, прекрасно помогает гимнастика профессора Бейтса. Начинает человек делать упражнения,

восстанавливает работоспособность мышц, восстанавливает кровоснабжение глаза, и эти застойные явления рассасываются сами собой.

Кстати, человеческий организм способен к регенерации. Вам хулиганы гвоздем на машине прочертили черту. Что будет? Проржавеет и будет дырка. Я пальчик порезал, создал условия, чтоб не загноилось - через месяц даже уже и шрама не видно. То есть организм, если создать условия, способен к восстановлению своих органов и к их нормальной жизнедеятельности. На этом, собственно говоря, и основан вот этот метод Бейтса. Создаем условия, условия нормального кровоснабжения, и это болезни начинают отступать, рассасываться.

У меня за эти двенадцать лет огромный опыт помощи людям, которых врачи приговорили к операциям и даже к полной слепоте. Но самый яркий, к сожалению, случай произошел с моей мамой. У меня мама инвалид первой группы по диабету. И когда я в первый раз уехал в Москву на месяц в командировку, сразу после моего отъезда, у нее началась взрывная катаракта. Она вдруг в течение недели перестала читать, видеть телевизор и узнавать родных и близких. Вызвали врача. Та, как ее только увидела:

- Ну, что вы хотите? Восьмой десяток, диабет. Это слепота. Всё. Тут медицина бессильна, ничего сделать невозможно, операций, конечно, никаких делать нельзя. Ну, нате вот капельки покапайте, но все это бесполезно.

Я приезжаю - мама не видит. Я говорю:

- Мам, тебе эти капельки помогают?

Она говорит:

- Нет.

Я говорю:

- В мусоропровод, - и говорю ей. - Перед каждым приемом пищи, пей, капай "Прополис" и делай вот этот простейший комплекс упражнений для глаз.

А почему перед едой? Дело в том, что перед едой у человека кровь голодная. А голодная кровь обладает важным физиологическим свойством - она из клеток и из органов на себя шлаки забирает. Кстати, на этом основан принцип лечебного голодания.

У меня мама очень обязательный человек. Перед каждым приемом пищи пила, капала "Прополис". Прежде чем молитву "Отче наш" читать, делала вот эти упражнения для глаз. Она через неделю снова всех нас видела. Еще недели две прошло, я смотрю - она уже и телевизор поглядывает. Она даже и прочитать могла, но читать не стала - бухгалтер, всю жизнь нагрузка на глаза огромная, но зрение-то вернулось. Хотя врач сказала "слепота и никаких разговоров".

Поэтому, если у кого-то из вас начальные глаукомы-катаракты, даже не начальные - обязательно ищите подобные курсы. Для многих людей - это реальная возможность избежать очень серьезных осложнений в своей жизни.

У нас, как выяснилось, никто не знает и даже не пропагандирует начальную стадию катаракты. Вот когда вы по утрам просыпаетесь, открываете глаза, смотрите на потолок, а перед глазами какие-то мушки плавают, амёбы, какой-то мусор. Вот это и есть начальная стадия катаракты. Это и есть первый свисток с того самого "слепого света". Они могут и пять, и десять лет эти мушки плавать. А потом в один прекрасный момент вдруг схватываются пленкой, туман в глазах, и, как говорится, жди, пока созреет, готовь деньги на операцию.

Несколько слов о медицине

Метод Бейтса - метод немедицинский. Это метод психолого-педагогический. И во всем мире методом Бейтса занимаются не врачи-офтальмологи, а занимаются педагоги и психологи. Потому что в этом методе никого не надо лечить, здесь надо человека научить. Научить снять очки, научить расслабить мышцы, научить натренировать, то есть, нужен грамотный педагог-инструктор. И отношение у врачей к этой методике, у офтальмологов, тоже двоякое. Я когда в девяносто четвертом году за неделю восста-

новил зрение плюс два, да я домой летел как на крыльях. Ну, думаю, мы сейчас весь мир перевернем. А у меня жена - очень крупный медицинский начальник. Она заведует всей поликлинической службой Новосибирского Академгородка. Я прилетаю и говорю:

- Устрой мне встречу с твоими врачами-офтальмологами. Я им всю правду-матку расскажу, чем они всю жизнь занимались.

А жена была буквально потрясена. Я же уехал - не видел, я же вернулся - снова без очков книгу-газету читаю. Она говорит:

- Да, да, конечно.

На утро звонит:

- Приходи, тебя ждут.

Захожу в кабинет, сидят три врача-офтальмолога. Все трое - как на подбор: сидят в очках. А самый главный - в самых толстых, плюс пять. Я говорю:

- Здрасьте, ребята.

Они говорят:

- Здрасьте.

Я говорю:

- А вы про метод Бейтса что-нибудь слышали?

- Ну как же, ну конечно. Но мы в это не верим. Восстановить зрение - невозможно.

Я говорю:

- Ну тогда до свидания.

Повернулся и пошел. Раз люди знают и не верят - они работать не будут. А работать не будут - они точно ничего не восстановят.

Я вернулся к жене в кабинет и говорю:

- Первые курсы я проведу у тебя в поликлинике. И ты отходишь. Ты же врач. У тебя зрение плохое.

Жена говорит:

- Да, тоже снова хочу видеть без очков.

Отходила жена неделю, восстановила зрение, сейчас прекрасно видит без очков. А на последнем занятии я сказал:

- У нас тут в группе врач была. Ну-ка, что врач-то нам скажет?

Она вышла и говорит:

- Метод - великолепный! Но ни один глазной врач им заниматься не сможет.

Все:

- Почему?

- Вы не понимаете специфики работы глазного врача в поликлинике. Врачу на пациента дается десять минут. За десять минут надо успеть выслушать жалобы, проверить зрение, подобрать очки, выписать рецепт, да еще в дверях успеть крикнуть: "Хуже будет - приходи, более толстые очки подберем, у нас это дело не заржавеет". А ты же, говорит, с людьми нянчишься. Ведь это недельный курс, по три часа занятия, домашние задания, упражнения, контроль, тренировки. Да какому, говорит, вообще глазному врачу ваше зрение нужно? Кроме вас ваше зрение никому не нужно. Выписал врач очки, а что там от этих очков дальше будет - его вроде как и не касается.

Но есть уже глазные врачи, которые повернулись лицом и к этой методике. В частности, вот мой коллега, доцент нашего института Евгений Михалыч Малышев, он тоже психолог, он дал подобное объявление в городе Томске. И на первое занятие в кинотеатр пришла главный офтальмолог области. Она пришла, женщина, с гневной благородной целью разоблачить очередного заезжего шарлатана. Но пришла она в очках. Он рассказал, показал упражнения, она после упражнений своими глазами на

строчку лучше видеть стала. Ее это настолько поразило, она даже не знала, что зрение можно восстанавливать, она первой записалась на курсы, прошла, сняла очки, восстановила зрение. Сейчас самый ярый пропагандист этого метода - вот эта врач-офтальмолог. Она сама подобные курсы вести не может - ну нет у нее этого педагогического таланта. Но всем своим друзьям и знакомым она говорит одно и тоже: "Если хоть немного масла в голове осталось, идите на курсы, идите занимайтесь, идите сами работайте, восстанавливайте зрение. Вот когда уже обленитесь в конец - вот тогда приходите, будем вам глаза вырезать, операции эти от вас, как говорится, никуда далеко не уйдут".

Вот у меня сейчас в Москве тоже последние два года очень много людей - это безнадежные больные, которых врачи-офтальмологи посылают сюда к нам на курсы. И говорят: "Если уж это вам не поможет, то не поможет уже, собственно говоря, и ничего". То есть тоже интересный такой, поворачиваются люди, потому что понимают, что есть очень многие вещи, которым помогают простейшие гимнастики, простейшие улучшения кровоснабжения глаза, намного лучше, чем любые операции и другие манипуляции с глазами. Примечание автора сайта: похоже, предложение неудачно построено, наверное, автор хотел сказать следующее: "То есть тоже интересный такой момент, поворачиваются люди (офтальмологи), потому что понимают, что многим людям помогают простейшие гимнастики, простейшие улучшения кровоснабжения глаза, намного лучше, чем любые операции и другие манипуляции с глазами".

Несколько слов о вопросах

Когда меня в первый раз пригласили в Москву, шесть лет назад, меня никто, естественно, здесь не знал. Дали неудачную рекламу в "Эхо Москвы". Полный кинотеатр народа прибежал. Ну, я выхожу, весь воодушевленный, первый раз в Москве выступаю, так сказать, рассказываю, все это показываю. Вы знаете, какой-то холодок, какое-то недоверие, такое даже пренебрежение почувствовал. "Что ты тут нам приехал из Сибири профессор? У нас тут академиков пруд пруди, а он нам профессор приехал, глаза открывать". Ну, я показал все эти упражнения, один парень сидит и кричит с места:

- Так это что, мне теперь эти упражнения всю жизнь что-ли делать?

А я возьми его и неосторожно спроси. Я говорю:

- А вы умываетесь?

Он говорит:

- Умываюсь.

Я говорю:

- А сколько вы еще собираетесь умываться? Ну, три-четыре дня и хватит? Это ж с ума сойти - вот этот человек всю жизнь умывается.

Он говорит:

- Не понял юмора.

Я говорю:

- Ну, вы в баню ходите?

Он говорит:

- Хожу.

- Когда?

- По субботам.

- Сколько?

- Часа четыре.

Я говорю:

- Так пора прекращать. Вот этот человек каждую субботу четыре часа тратит, по баням ходит.

И тут до него дошло, что глаза, ну это ж такой же орган, как наши зубы, которые чистим, волосы, за которыми ухаживаем, тело, которое моем. Ну а пустишь на самотек - ну так и получишь то, что получил.

Но самое любопытное, что когда человек вот так в течение нескольких недель ударным методом восстанавливает зрение, потом ему, чтобы поддерживать прекрасное зрение, специально времени выделять не приходится. Ну, стоишь на остановке, ну нечего делать, ну взял, поделал упражнения с глазами. Ну, едешь в транспорте, ну нечего ж тебе в транспорте делать, ну поделал упражнения с глазами, а этого вот так вот хватает, чтобы всю жизнь потом иметь прекрасное зрение.

Проверка зрения

Мы сейчас с вами поступим следующим образом. Мы сейчас **проверим зрение**, потом я покажу вам упражнения, чтобы вы убедились, что это не пустые разговоры, ну а потом расскажу, где мы будем заниматься, как записаться и так далее.

Я попрошу всех, у кого в кармане есть очки, нацепите себе на нос себе очки. Все, у кого в кармане есть очки, нацепите себе на нос. Нацепите себе на нос очки. Плюсовые тоже, да. Все, у кого есть, там плюсовые, минусовые там, астигматические, любые очки, которые у вас есть, кроме дырчатых, нацепите себе на нос.

Нацепили, молодцы. А теперь внимание, внимание.

Те, кто в очках читает. Кто в очках читает? Поднимите руки. Вот через эти очки, в которых вы читаете, посмотрите в мою сторону. Через очки. Если вы, не дай Бог, видите мой силуэт - дело уже плохо. Это значит, что у вас начинает осложняться дальнозоркость, развиваться вот эта гиперметропия, "плоский глаз". Это значит, что если вы срочно не займетесь этими упражнениями, очень скоро врачи вам пропишут очки для телевизора и для хождения по морозным улицам города Москвы. Если в тех очках, в которых человек читает, он дальше метра ничего не видит, всё дальше метра расплывается, - это прекрасно, это значит у него "чистая" дальнозоркость, пять-шесть дней занятий, и она проходит, и снова он видит без очков, и читает, и пишет, и видит нормально.

А теперь все со своего места через очки посмотрите на табличку [От автора сайта: скачать и распечатать таблицу можно на страничке "Таблица Сивцева для проверки зрения"] и запомните, какую увидите строчку в очках. Какую вы видите строчку в очках. Что значит "вижу строчку"? Не надо щуриться, не надо напрягать, просто глаза спокойно открыты, смотрим, какую видим строчку. "Вижу строчку" - это значит, я в этой строчке могу назвать все буквы. Вот если все буквы я могу назвать, значит, я эту строчку вижу. А то там букашки кто-то видит, то есть надо, чтобы могли назвать все буквы.

Так, запомнили.

А теперь сняли все очки и посмотрели без очков на таблицу. И запомнили, какую видите строчку без очков. К сожалению, у многих людей близоруких ответ такой: "не вижу ничего". Это тоже ответ. Ответ нормальный. Начнете заниматься - будете видеть без очков так же как в очках и даже лучше. То есть можно видеть так же как в очках и даже лучше.

Упражнения

Ну а сейчас **я вам покажу несколько упражнений** на расслабление и тренировку глазодвигательных мышц. Эти упражнения уже с сегодняшнего дня вы можете включить в свой арсенал упражнений восстановления вашего зрения.

Пальминг

Первое упражнение, которое мы с вами разучим, называется **"пальминг"**, от английского слова "palm" - ладонь.

Все вы знаете, что наши ладони обладают каким-то неизвестным науке, но очень целебным излучением. И человек сам себя своими ладонями постоянно непроизвольно лечит. "Ой, живот болит. Ой, голова болит. Ой, ухо. Ой, зуб болит". И все норовит ладошку к своему больному месту поднести. Оказывается, своими ладонями можно оказать существенную помощь своим усталым и больным глазам.

Как делается пальминг?

Вот так вот сложите ладошки вместе. Как будто вы хотите с ладошек птичек напоить. Пальчики все вместе, чтоб вода не пролилась. Пальчики вместе. Не надо сильно заглублять. Почти прямые ладошки.

А теперь ладонями к себе мы пальцы одной руки накрываем пальцы другой руки. Чтоб получилось типа вот такой крыши. Под прямым углом. Не вот так вот и не вот так. А вот прямой угол, чтобы "крыша" получилась.

Нет, сильнее локти разведите, пошире, во-во, еще сильнее, еще-еще-еще, вот так.

А теперь вот эту конструкцию из ладоней вы себе наденете на глаза вместо очков таким образом, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, нос торчал между мизинцами между ладонями, а глаза бы попадали точно в центр в ямочки ладоней.

Ну-ка надели себе на глаза. Очки надо снять! Не на очки, это на глаза надевается. Так. Значит, надели все себе ладошки на глаза, держим, держим все. Держим ладошки на глазах. Обратите внимание, чтобы у вас обязательно между ладонями торчал нос. Для этого может быть кому-то либо чуть повыше наверх на лоб надо ладошки приподнять, либо пониже. Пошевелите ладошки на глазах, чтобы между ладонями обязательно торчал нос. И надо, чтобы этот нос обязательно дышал. Его не надо зажимать, а то он синеет, краснеет. То есть он спокойненько торчит между ладонями и дышит.

А теперь все под ладонями откройте глаза и так ладони прижмите к щекам, к носу, пошевелите ладошками, чтобы глаза у вас были открыты, а свет на глаза не попадал. Чтобы не было щелей. Ни возле носа, ни со щек, нигде. Чтобы у вас ладошки плотно закрывали глаза, а глаза, попадая в ямочки ладоней, спокойно открываются-закрываются и поэтому свет на глаза не попадает.

Вот это упражнение называется "пальминг".

С научной точки зрения - это "био-фарез глаз", это прогревание глаз теплом собственных ладоней.

Сняли ладошки, глаза закрыты.

А сейчас я покажу, как это упражнение делается классически.

Потерли друг о друга ладошки до тепла. Потерли ладошки до тепла. Сложили ладошки "домиком". Надели себе на глаза. Глаза закрыли. А локти поставили на спинку впереди стоящего кресла. Для этого надо подвинуться на краешек кресла, чтобы спокойно локти стояли на спинке, и вы в удобной позе сидели. Главное обратите внимание, чтоб голова была не запрокинута назад и не сильно наклонена вперед. Ну, те кто на первом ряду сидят, локти поставьте либо на колени, либо на подлокотники, либо прижмите к груди, чтобы локти были только не на весу.

Вот это упражнение называется "пальминг". Глаза при этом закрыты. Вот с этой минуты всякий раз, когда вы читаете, пишите, смотрите телевизор, работаете на компьютере, как только почувствовали усталость, утомление глаз - надо все отложить в сторону, потереть руки до тепла и сделать пальминг. Три-пять минут.

Через пять минут, когда вы откроете глаза, вы сами ахнете - насколько они у вас хорошо отдохнут и будут готовы к дальнейшей зрительной работе.

Сняли все ладошки. Сняли ладошки.

Примечание автора сайта: о пальминге можно еще почитать вот здесь.

А сейчас я вам покажу несколько упражнений на тренировку ослабленных глазодвигательных мышц.

Внимание, внимание.

Под пальмингом можно просидеть хоть целый день - это не опасно, это полезно. Чем больше - тем лучше. А вот те упражнения, которые я вам сейчас покажу, - их много делать нельзя. Если вы их сделаете много, у вас заболят глаза, вы проклянете все на свете и никогда этим больше заниматься не будете. Поэтому те упражнения, которые я вам сейчас покажу, можно делать только три раза в день - перед завтраком, перед обедом и перед ужином. И не более того, сколько я вам покажу.

Кроме того, для вот этих упражнений, гимнастика вот эта для глаз, существуют противопоказания.

Первое противопоказание - если у человека полгода назад была операция. Ну, то есть менее чем полгода после операции. То есть после любых операций на глазах надо подождать полгодика, чтобы там все зажило, зарубцевалось, и только после этого можно делать вот эту гимнастику для глаз, которую я вам покажу.

И второе противопоказание - если у человека отслоена сетчатка глаз. С отслоившейся сетчаткой делать вот эту гимнастику нельзя. Вы можете спровоцировать дальнейшую отслойку. Поэтому при отслойке сетчатки надо сходить к врачам, сейчас есть методики - приваривают сетчатку. После приваривания надо подождать полгода, чтобы прижилась она хорошо, и только после этого осторожно начинать делать вот эту гимнастику для глаз.

А пальминг можно делать и полезно делать всем.

Гимнастика для глаз

Как делается гимнастика для глаз?

Она делается без очков. При этом лицо неподвижное. Работают только одни глаза. Резких движений глазами делать нельзя.

Сняли все очки. Сняли все очки. И все посмотрели в мою сторону и быстро-быстро легко поморгали. Поморгали-поморгали-поморгали глазками, поморгали-поморгали. Вот как бабочка крылышками. Нет, некоторые жмурятся, жмуриться не надо. Легкое быстрое моргание одними веками.

Кстати, вот это легкое быстрое моргание расслабляет мышцы глаз. И в народе давно замечено: плохо видишь - проморгайся. Человек поморгал-поморгал - действительно видит намного лучше.

Итак, упражнение. Все посмотрели в мою сторону, поморгали-поморгали-поморгали.

Первое упражнение.

Подняли глазки вверх. Вниз. Вверх. Вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Второе упражнение.

Скосили глазки вправо. Влево. Вправо. Влево. Поморгали-поморгали-поморгали.

Третье упражнение. "Диагонали".

Подняли глазки вправо-вверх. Потом лево-вниз. Вправо-вверх, влево-вниз. Поморгали.

Обратная диагональ. Влево-вверх, вправо-вниз. Влево-вверх, вправо-вниз. Поморгали, поморгали, поморгали.

Прямоугольник рисуем глазами.

Подняли глазки наверх, верхнюю сторону, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали.

В обратную сторону прямоугольник. Верхнюю, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали, поморгали, поморгали, поморгали.

Пятое упражнение. "Циферблат".

Представьте огромные часы. Там где переносица - стрелки начинаются. И мы по кругу оглядываем цифры циферблата. Подняли на двенадцать часов глаза, пошли по кругу. Три часа, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Поморгали.

Против часовой. Двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Поморгали, поморгали, поморгали.

И шестое упражнение. "Змейка".

Глазки в сторону и начинаем с хвоста рисовать змейку глазами. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх. И голова, назад, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх. И хвост. Поморгали, поморгали, поморгали, поморгали.

Примечание автора сайта: то есть, рисуем глазами кривую синусоиды. Сначала справа налево, затем слева направо.

Соляризация глаз на свече

А сейчас я вам еще покажу очень важное упражнение, которое называется **"Соляризация глаз на свече".**

Это упражнение, оно описано и в книжках, его можно делать на солнышке, на лампе, на любом источнике света. Ну вот я покажу, чтоб вы хоть примерно представляли, что это за такое упражнение "Соляризация глаз на свече".

Представьте, что ваши глаза все время смотрят вдоль носа. Без очков. Очки сняли. Без очков. Ваши глаза все время смотрят вдоль носа.

И вот мы вместе все поворачиваем голову-лицо-глаза-нос и смотрим на левую стенку. Все повернули голову-лицо-глаза и вдоль носа глаза смотрят на левую стенку. А теперь быстро повернули голову-лицо-глаза и нос на правую стенку. Повернули налево, повернули направо, повернули налево, направо.

На свечку не обращаем вообще никакого внимания. Когда мы будем смотреть на левую стенку, мы будем чувствовать в темноте, что свеча где-то справа. Потом вжик - свеча пролетела перед глазами. И вот мы уже носом, глазами смотрим на правую стенку, а будем чувствовать свет слева. Потом вжик - опять свеча перед глазами вот так туда-сюда пролетает быстро. На свечку никакого внимания не обращаем.

Еще раз все вместе поморгали, поморгали. Повернули вместе со мной голову-глаза направо, налево, повернули направо, повернули налево, направо, налево, направо, налево, направо, налево, направо, налево и направо.

Вот сейчас, когда я потушу свет, именно с этого упражнения мы и начнем с вами делать упражнение в темноте. Так, все посмотрели, посмотрели на зал, на меня, ну конечно видим намного хуже. Посмотрели все на свечку, поморгали, поморгали, поморгали. И давайте сделаем соляризацию глаз на свече.

Все вместе повернули голову-лицо-глаза налево, голову-лицо-глаза направо. Повернули налево, направо, налево, направо, налево, направо, налево и направо. Налево, направо, налево, направо, налево, направо, налево, направо. Налево, направо, налево, направо, налево, направо, налево и направо.

Примечание автора сайта: о соляризации можно еще почитать вот здесь.

А сейчас все потерли руки до тепла и сделали пальминг. Потерли руки до тепла, сложили ладошки "домиком", надели себе на глаза, локти поставили на спинку впереди стоящего кресла. Успокоились, расслабились, приняли все удобную позу, начинаем наш пальминг. Начинаем расслабление мышц наших глаз. Наши глазки хорошие, наши глазки отдыхают, будем заниматься - с каждым днем они будут видеть все лучше и лучше. Мышцы наших глаз расслабляются.

И вот сейчас близорукие представили, как у них расслабляются поперечные мышцы глаз, как у них глазки снова становятся круглыми, шариками, как они будут прекрасно видеть вдаль. Безо всяких очков.

А дальнозоркие представили, как расслабляются у них продольные мышцы глаз, как они позволят нашим глазкам легко-легко вытягиваться вперед огурчиками и прекрасно видеть вблизи. Безо всяких очков.

Расслабляется сетчатка наших глаз, расслабляются светочувствительные клетки, колбочки, палочки. Расслабляются сосудики, питающие кровью сетчатку. Расслабляются клетки зрительного нерва, расслабляются клетки зрительного анализатора в головном мозге. Весь наш зрительный тракт расслаблен.

А сейчас у всех глаза закрыты, ладошки на носу, все сидят в удобной позе. Локти либо на спинке впереди стоящего кресла, либо прижаты к груди, либо на коленях. Продолжаем наш пальминг.

Давайте сейчас под пальмингом сделаем гимнастику для глаз.

Все под пальмингом, под ладошками открыли глаза, поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали. Подняли глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали. Скосили глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали. Диагонали. Подняли глазки вправо-вверх, потом влево-вниз, вправо-вверх, влево-вниз, вправо-вверх, влево-вниз. Поморгали, поморгали, поморгали. Обратная диагональ. Влево-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, вправо-вниз. Поморгали-поморгали-поморгали. Прямоугольник рисуем глазами. Подняли глазки наверх, верхнюю сторону, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали-поморгали-поморгали. В обратную сторону прямоугольник. Подняли глазки наверх, верхнюю, боковую, низ, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю вверх. Поморгали-поморгали-поморгали. "Циферблат". Подняли глазки на двенадцать часов и пошли по кругу. Три часа, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Поморгали-поморгали-поморгали. Против часовой. Двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Поморгали-поморгали-поморгали. И, наконец, "змейку". Глазки в сторону и рисуем глазами змейку. Верх-вниз-верх-вниз-вверх-вниз-вверх и голова. Назад. Вверх-вниз-вверх-вниз-вверх-вниз-вверх и хвост. Поморгали-поморгали-поморгали.

А сейчас все глаза закрыли, у всех глаза закрыты, ладошки на носу, все сидят в удобной позе, продолжаем наш пальминг. Продолжаем расслабление мышц наших глаз.

Приятное воспоминание

Для того, чтобы лучше и быстрее расслабить зрение, Бейтс под пальмингом придумал одно очень важное упражнение, которое назвал **"Приятное воспоминание"**.

И вот всякий раз, когда вы будете делать пальминг, в этот момент надо думать о чем-то добром, хорошем, приятном. Вспомнить приятную встречу, приятное путешествие, приятный отдых. Приятное воспоминание, оно очень сильно расслабляет у человека психику, мышцы, мышцы лица и мышцы глаз.

А расслабление - это основа метода Бейтса. Расслабление. А потом уже идет тренировка ослабленных глазодвигательных мышц.

Итак, все сидят в удобной позе, у всех глаза закрыты, думают о чем-то добром, хорошем и приятном.

Так, а теперь запоминаем все выход из пальминга. У всех глаза закрыты. Ладошки на носу. Сели все прямо. Все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли с лица. И все помотали с закрытыми глазами головой. Вверх-вниз - да, да, да, да, да, нет, нет, нет, нет, нет, да, да, да, да, да. Восстановили кровоснабжение, не совсем

удобная поза была. А сейчас все как дети кулачками глазки протерли. Вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали и посмотрели друг на друга. Посмотрели на зал. Посмотрели на меня.

Обратите внимание, как после упражнений обострилось зрение в темноте. Все меня видят?

Дело в том, что мы с помощью упражнений насытили кислородом, питательными веществами зрительные палочки сетчатки глаз. А зрительные палочки, они у нас как раз и отвечают, за вот это сумеречное зрение.

А сейчас снова потерли руки до тепла, потерли руки до тепла, сложили ладошки "домиком" и сделали пальминг. Глазки закрыли, локти поставили на спинку впереди стоящего кресла, приняли удобную позу, успокоились, расслабились, продолжаем наш пальминг. Продолжаем расслабление мышц наших глаз.

Представление черного

Всякий раз, когда вы будете делать пальминг, обратите внимание - в первый момент перед глазами у вас будут маячить остаточные световые образы. Минуты полторы маячит телевизор, свечка, лампочка, кусок окна, какой-то туман, облачко. Это говорит о том, что у вас перевозбужден зрительный тракт. Свет-то на глаза не попадает. А нам кажется, что мы что-то видим. И вот здесь, чтобы убрать эти остаточные световые образы, Бейтс под пальмингом придумал еще одно очень важное упражнение, которое назвал **"Представление черного"**.

И вот всякий раз, когда вы закрываете глаза и делаете пальминг, надо представить, скажем, черный бархатный занавес в театре, он такой черный-черный, большой-большой. И вот гаснет свет, а он все чернее, темнее. Либо представить черную тушь, которую перед собой вы разлили и замазываете эти светящиеся места.

И второе упражнение под пальмингом, еще более важное, это **приятное воспоминание**.

Всякий раз, делая пальминг, надо думать о чем-то добром, хорошем, приятном.

И вот все сейчас вспомнили о чем-то хорошем, добром. У всех глаза закрыты, ладошки на носу. У всех глаза закрыты, ладошки на носу.

Мы включаем свет. Включите, пожалуйста, свет.

Завершение упражнений

Все сели прямо, все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили.

У всех глаза закрыты, ладошки сняли с лица. И все с закрытыми глазами помотали головой: вверх-вниз, да-да-да-да-да, нет-нет-нет-нет-нет, да-да-да-да-да. Пошевелили головой, восстановили кровоснабжение мозга.

А сейчас все как дети кулачками глазки промокнули, протерли. Вздохнули глубоко. Выдохнули. И открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали и посмотрели друг на друга. Посмотрели на зал. Посмотрели на меня.

Обратите внимание - краски стали более сочные. Вот обратите внимание. Дело в том, что с помощью упражнений мы насытили кислородом, питательными веществами зрительные колбочки сетчатки глаз. А зрительные колбочки как раз и отвечают за цветовое восприятие.

А сейчас все поморгали, поморгали-поморгали-поморгали. Посмотрели на табличку, поморгали-поморгали-поморгали.

Я попрошу всех близоруких, близоруких, сделать очень простое упражнение: слегка прикрыть веки и вот как китайцы растянуть вот так вот глазки. И посмотреть "китайскими" глазками на табличку.

Кто-то увидит строчку, кто-то две. Эффект очень простой: у близоруких вытянут вперед глаз. А когда мы веки прикрываем и растягиваем, мы сжимаем глаз, мы его делаем более круглым и действительно острота зрения сразу резко возрастает. Резко возрастает.

А сейчас я попрошу всех, кто носит очки для дали, нацепите себе на нос очки для дали. Нацепили очки на нос, для дали. Посмотрели на таблицу, поморгали, посмотрели на табличку, поморгали-поморгали-поморгали.

Внимание, внимание! Если вы люди умные и носите очки более слабые, чем вам врачи прописали, вы сейчас намного четче в них увидите после упражнений табличку.

А если вы люди, ну как бы это помягче сказать, очень сильно врачам доверяете и носите как раз те очки, которые они вам и прописали, многим людям после упражнений эти очки начинают резать глаза. Вот прямо чувствуется - что-то лишнее на глаза человек себе нацепил.

Ну ладно. А сейчас я расскажу, где и как мы будем заниматься, как записаться и так далее.

Значит, организует вот эти вот занятия, курсы общественно-просветительский фонд "Знание народу". Я - член попечительского совета этого фонда, и вот уже мы шесть лет в Москве работаем от этого фонда.

Значит, занятия у нас проходят семидневные, семь дней мы занимаемся, сегодня первое занятие. Плюс еще шесть дней весь курс у нас идет. Общий курс - семь дней. Кроме того, в течение полугода еще три раза я провожу консультации, то есть через два месяца, через четыре и через шесть месяцев. То есть вот для вашей группы, те, кто будет заниматься в декабре, первая консультация будет (это такое же трехчасовое занятие еще одно, то есть всего десять занятий у нас), первая консультация в феврале, вторая будет в апреле, а третья в июне месяце. Вот.

Что нужно для занятий

Значит, **что нужно нам для наших занятий**.

Первое, самое главное. Нужно ваше желание и ваша решимость поработать над собой. Вы должны сказать, что я хочу вот эту неделю посвятить своему здоровью, своему зрению, освоить эту методику, помочь себе, родным и близким. Всё, это самое главное.

Второе. Те, кто будет к нам ходить, с собой обязательно иметь общую тетрадку и две авторучки. Мы будем писать конспект, многие вещи нигде не прочитаете вы, мы их даем под запись. Это наши новейшие разработки в деле быстрого восстановления зрения у людей.

И третье. Те, кто будет к нам ходить на курсы, обязательно дома соберите все свои старые очки. Все старые очки, соберите их в пакет, и носите их с собой. Потому что многим на втором-третьем занятии уже эти очки начнут резать глаза. И я вам подскажу - более слабые надеть, еще более слабые. А у нас уже на седьмой день занятий почти все сами снимают очки и начинают довольно хорошо обходиться и без очков. И без очков.

Значит… что?

Примечание автора сайта: из зала звучит невнятный, неразборчивый вопрос. Видимо о том, как быть тем, у кого нет более слабых очков.

- Ну, нету так нету. Значит, эти снимете и всё. Вот.

Значит, следующий момент. Занятия, которые организует фонд, - платные. И одно из назначений платы в том числе - это заставить людей работать. То есть у нас бесплатными благами за годы советской власти всех развратили, особенно бесплатной медициной. И люди приходят, вот, лечи меня, так сказать, и сами не хотят работать. Что делать?

Нам говорят:

- Платите стипендию. Будут.

- Откуда?

Аааа… тогда возьмите с людей значимую сумму, им жалко. Первые три дня жалко денег, они работают, все делают, как мы говорим, и уже на третий-четвертый день каждый видит результат, который дают эти занятия, потом никаких вопросов не возникает.

Что знают, но скрывают от пациентов глазные врачи

Значит, а сейчас я вам должен сказать то, что **знают, но, к сожалению, скрывают от пациентов глазные врачи**. Почему людям вредно носить очки и почему опасно иметь плохое зрение. Почему плохое зрение иметь опасно.

Дело в том, что у людей близоруких вытянут вперед глаз, а за счет того, что у них вытянут вперед глаз, у них очень сильно натянута, напряжена сетчатка глаза. Вот именно по этой причине близоруким людям запрещены многие профессии, многие виды работ. Им запрещены многие виды спорта. Потому что при каком-то резком напряжении может отслоиться либо разорваться сетчатка глаза. А это приводит к частичной, а иногда и полной потере зрения в глазах.

Вот ко мне приходит очень много старшеклассников, студентов, повально хотят заниматься восточными единоборствами, боксом, футболом.

Первый вопрос у тренера:

- Очки носишь? До свидания.

Даже разговора нет. Почему? Да потому что в голову мяч попадет, легкое сотрясение, отслоится сетчатка, ребенок ослепнет, тренера посадят в тюрьму.

Приходят ребята, занимаются, восстанавливают зрение, делают глаза круглыми шариками, сетчатка плотно прилегает ко дну глазного яблока, без напряжений. С такими глазами ничего не страшно.

Особенно опасно иметь сильную близорукость девочкам, девушкам и молодым женщинам. Те, кто собирается рожать детей.

По инструкции Минздрава СССР, действующей до сегодняшнего дня, при минус семь запрещено рожать естественным образом. Только операция кесарево сечение. Потому что в момент родов от напряжения может ослепнуть.

Я поинтересовался у нас в Новосибирске: при минус четыре всем настоятельно рекомендуют кесарево сечение именно из-за глаз.

Ну а некоторые говорят: "А я только читаю в очках. Три-четыре часа в день". Это тоже очень и очень вредно. Дело в том, что всякий раз, когда человек надевает на глаза очки, в это мгновение, вот в это мгновение у него перестают работать глазодвигательные мышцы. И в это мгновение у него резко ухудшается кровоснабжение глаза. Вот почему глаза к очкам так трудно привыкают, болят, хочется снять кружится голова, иногда подташнивает. Нарушается кровоснабжение глаза. А нарушенное кровоснабжение глаза - это прямой путь к болезням глаз. Той же глаукоме, той же катаракте, которая сейчас, я говорю, просто выкашивает старее поколение.

Кстати, старшее поколение расплачивается болезнями глаз за черно-белый телевизор, который когда-то вошел в нашу жизнь.

Что будет с нашими детьми и внуками, одному Богу известно. Ученые определили, за двадцатый век, с 1900 по 2000 год, зрительная нагрузка у цивилизованного человечества выросла примерно в двадцать раз. В двадцать раз за сто лет выросла нагрузка на глаза. Наши предки в основном смотрели вдаль, как поля цветут, стада пасутся. У них все время были расслаблены мышцы глаз. А наши дети сейчас девяносто процентов времени вынуждены смотреть вблизи - учеба, книги, компьютер, телевизор, мелкие игры. А глаза, эволюция оказались неприспособленными к смотрению вблизи, глазам надо вдаль смотреть. И если глазам не помочь, то дело может закончиться очень быстро и очень печально.

И всякий раз, когда я провожу подобные публичные лекции, я всегда в заключении говорю: "Люди, можете не делать утреннюю гимнастику, ради Бога. Вы и без гимнастики можете прожить долго и счастливо. Можете зубы по утрам не чистить "Блендамедом", и без зубов можно жить долго и счастливо. Но если человек теряет зрение, но в жизни в одночасье вдруг теряет практически всё". И вот за эти двенадцать лет столько передо мной за руку провели слепых людей с белой палочкой.

- Доктор, помогите.

Ну как помочь? Два года глаза солнца не видят. Ну как? Я ж не Иисус Христос, я же новые глаза-то поставить не могу. Поэтому запомните: очки - это тупик. Это тупик, который ведет к еще более сильным очкам, потере зрения, в конце концов может привести к болезням глаз и слепоте.

Контактные линзы - это еще больший тупик, чем очки. Это очки, наклеенные на глаза. Помимо всего прочего они еще и провоцируют раннюю катаракту.

Многие операции - это не панацея, это просто оттянуть, так сказать, время наступления потери зрения и слепоты.

Единственная возможность на сегодняшний день в этих условиях нам и нашим детям и внукам сохранить свое зрение - это усвоить хотя бы простейшую гигиену глаз. Простейшую гигиену глаз, устали глаза - отложи все в сторону, сделай пальминг. Пять минут дай отдых, расслабление глазам. Три раза в день, три раза в день, перед завтраком, обедом, ужином сделай хотя бы этот простейший комплекс упражнений - вверх-вниз-вправо-влево, диагонали, прямоугольник, циферблат и змейка. И понимай, что очки - это зло. И чем меньше их носить, тем для глаз лучше. А уж если носить, так более слабые. Кстати, многие сами к этому пришли.

- Какое у вас зрение?

- Минус шесть.

- А очки?

- Минус четыре с половиной.

- А почему очки минус четыре с половиной?

- Да если надену минус шесть, зрение станет минус восемь.

То есть люди уже сами поняли, что надо как-то затормозить этот процесс наступления слепоты.

Поэтому, если вы усвоите хотя бы вот эту простейшую гигиену глаз, вы увидите, что у вас зрение не только не будет дальше ухудшаться, оно у вас застабилизируется, потихонечку-потихонечку даже начнет улучшаться. Ну а если кто-то хочет побыстрее этот процесс и под руководством, ну, уж не буду лукавить, одного из лучших специалистов в нашей стране в этом деле, то приходите к нам на курсы, мы вас научим, мы вам, как говорится, поможем всё и подскажем.

Ну и в заключение я расскажу о некоторых **природных препаратах**, которые мы используем, для того чтобы ускорить процесс восстановления зрения, ускорить процесс очистки глаз, мышц глаз, возвращение эластичности мышцам. Мы используем некоторые природные препараты.

Реклама

Природные препараты, полезные для глаз

Прополис

Я уже говорил, что мы используем **"Прополис"**. "Прополис" - это пчелиный клей. Это самое целебное природное вещество, которое в принципе науке известно. Как оно получается? Любая почка любого растения прежде чем распуститься, на конце почки возникает микроскопическая капелька смолы. Эта смолка предохраняет новую жизнь от всех неблагоприятных внешних воздействий. В этой смолке заключена огромная

живительная сила. Пчелы об этом знают, они собирают эту смолку, приносят в улей и делают из нее свое пчелиное лекарство "Прополис".

"Прополис" - это кладезь оздоравливающих веществ. Но "Прополис" не растворяется в воде. И во всех лечебника написано - растворять "Прополис" в спирте, растворять "Прополис" в водке. У нас в Институте органической химии взяли анализ "Прополиса" из спиртовой настойки. Ахнули! Шестьдесят процентов самых целебных веществ спирт убивает сразу. Тогда они взяли и растворили "Прополис" в оливковом масле. Получилось. В сливочном масле. Получилось. И, наконец, удалось сделать, очень сложная технология, низкотемпературная технология, кстати запомните, мёд и "Прополис" нельзя нагревать выше пятидесяти градусов - теряются целебные свойства.

И удалось им сделать экстракт "Прополиса" водный. Это специальная серебряная шунгитовая вода, сложная технология, и когда они этот экстракт получили, они взяли его анализ, и выяснили, девяносто девять и две десятых процента сохранили свойства. Сто процентов свойств "Прополиса" сохранено. И они начали этот прополис закапывать, извините, во все дырки человека.

При закапывании в нос - профилактика, лечение носоглотки. При закапывании в рот - зубы, полость рта, горло, желудочно-кишечный тракт. В уши закапывают - прекрасный результат. По женской части орошение - великолепный результат. Всякие раздражения, ожоги, геморрои - отлично. Но особенно удивительные результаты у нас получились когда мы шесть лет назад впервые применили "Прополис" при восстановлении зрения.

Помимо перечисленных свойств, огромных, "Прополис" для нас обладает тремя уникальными свойствами.

- Один из самых мощный природных абсорбентов. Он лучше чем алоэ вытягивает из клеток и из органов на себя шлаки.
- Второе. "Прополис" оказался уникальнейшим природным бактерицидом. "Прополис" убивает более двухсот болезнетворных микробов, бактерий, грибков, при этом не убивает ни одной полезной бактерии. Вот пчелы сделали лекарство - убивает плохое, оставляет живым хорошее.
- И третье его свойство - при приеме внутрь и всасывании в кровь он меняет свойство крови, даже гомеопатическая доза, несколько капель, и обладает мощнейшим антиспиратическим свойством, прочищает микрокапилляры сосудов мозга и сосудов глаз. Кстати, память очень сильно улучшает, у меня на занятиях некоторые бабушки такое начинают вспоминать, что, похоже, не только память, но и фантазию, так сказать, он очень сильно у людей развивает.

Значит, как мы его применяем. Как мы его применяем. За тридцать минут до еды, за тридцать минут до еды, десять-двенадцать капель надо выпить и по две капли закапать в каждый глаз. Щипет, пусть щипет. Со слезой всю эту гадость он из глаз и тянет. Если очень сильно щипет - надо развести пополам кипяченой водой. Кипяченой водичкой развести, если очень сильно щипет.

Значит, вы выпили, закапали, потом надо подождать полчаса. За полчаса "Прополис" всасывается в кровь, который вы проглотили. И вот эту активированную "Прополисом" голодную кровь надо максимально прокачать через наши глаза. А для этого перед самой едой что надо сделать? Надо сделать хотя бы вот эти шесть упражнений - вверх-вниз-вправо-влево, диагонали, прямоугольник, циферблат. Результаты очень и очень хорошие.

Значит, здесь этого "Прополиса" в этом бочонке - сто грамм. Одному человеку хватает и пить и капать примерно в течение месяца. Кроме того, сделали вот такую, пятнадцатиграммовую развеску, специально для глаз. И очень удобная, носить, закапать, туда-сюда. Он точно такой же, как и здесь, один в один, этот "Прополис". Просто его сделали. Поэтому если вы возьмете парочку, то не ошибетесь, вам просто еще дней на десять больше хватит его и попить и покапать. Это полный курс для человека, на пока вам хватит. Вообще, те, кто вот приехал из другого города, мы рекомендуем ме-

сяц вот этот откапали-отпили, потом месяц перерыв, продолжаете делать вот эти упражнения, а потом еще раз повторить курс вот этого "Прополиса", чтобы закрепить результаты очистки мышц и глаз уже до конца.

Значит, стоит он триста сорок рублей, это наше отечественное производство. Кстати, не спутайте. Иногда в аптеках продают суспензию "Прополиса", водную суспензию "Прополиса". Чем отличается суспензия от экстракта?

Вот я возьму ведро черники, выпарю всю воду, у меня останется стакан экстракта черники. Согласны вы со мной? А если я возьму стакан черники, растолку и в ведре с водой размешаю. У меня будет суспензия черники в воде. Вот такое же примерно соотношение экстракта от суспензии. То есть один к ста. Та в сто раз слабее, и ее в глаза капать не рекомендуется.

Черника

Значит второе. Запомните, что самый оптимальный набор витаминов и микроэлементов для питания сетчатки глаз содержат **ягоды черники**. Будет черничный сезон - обязательно хоть по полстаканчика в день поешьте. Насушите на зиму. Варить не надо. Морозить ни в коем случае, теряются и вкус и витамины. Сейчас очень много сделали черничных препаратов для глаз.

Ну вот один из самых лучших, он нашей как раз разработки, его назвали скромно - "Черника". Это черничный экстракт вместе с пергой. Перга - это пчелопродукт чрезвычайной ценности. В перге содержатся все витамины, микроэлементы необходимые для человеческого организма, в том числе витамина А в перге в двадцать раз больше чем в морковке и усваивается он… почти стопроцентное усвоение. И вот эта перга вместе с черничным экстрактом, здесь драже, примерно за тридцать минут по пять горошек. До еды за тридцать минут пять горошек съесть. Детям очень полезно. У меня внучки вместо конфет едят вот эту "Чернику", довольны и, опять же, это очень хороший препарат для зрения. Те, кто занимается, ну, желательно, "Прополис" я считаю необходимо, а чернику - если есть возможность - обязательно возьмите, чтобы в процессе упражнений, в процессе работы подкормить сетчатку глаз. Чтобы дать туда необходимые витамины и микроэлементы.

Это тоже наше отечественное производство, хватает одному человеку где-то на двадцать-двадцать пять дней, ну как его есть. То есть на курс хватает. Сто пятьдесят грамм здесь, этой черники с пергой. Стоит 380 рублей, тоже, в общем, доступный наш отечественный препарат.

Здесь к ним дается описание, к "Прополису" вот такое, не забудьте взять. Тут написано как его…

Еще один момент. Люди, которые капают в глаза капли назначенные врачами, продолжайте капать все капли. Но. "Прополис" капается и пьется строго до еды за полчаса, а те капли переместите после еды, чтобы их разнести с "Прополисом". И "Прополис" и "Черника" друг друга усиливают. То есть их одновременно за полчаса до еды, их можно есть, они друг друга усиливают, дают даже не сложение, а усиливают результат.

Ветом

Ну и многие здесь спрашивали, я рассказывал о наших разработках в Академгородке, это **"Ветом"**, препарат, который повышает иммунитет у горожан, тоже очень советую. Возьмите, сейчас эпидемия гриппа надвигается, вот перед эпидемией гриппа в течение недельки, где-то на восемь дней хватает этого порошка, чтобы поднять иммунитет у человека, потому что на сегодняшний день экология в городах поубивала очень важную бактерию, микромир, его нам крайне не хватает. И вот это вот восполняется именно вот этим "Ветомом". У нас в Новосибирске идет губернаторская программа "Ветом в каждый дом", чтобы этот препарат был, и многие врачи говорят, что если бы "Ветом" выпускать, то можно было бы все остальные аптеки закрывать. То

есть если бы у людей был нормальный иммунитет природный, какой он был тысячи лет, неиспорченный современной экологией, то можно было бы нормально людям существовать. Очень многим людям ну настолько здорово помогает при любых заболеваниях, что просто удивительно. Я вот на себе сильно не заметил, хотя я каждый год пью, гриппом не болею вот уже шесть лет, тьфу-тьфу-тьфу, я считаю из-за "Ветома". Но есть люди, у которых и очень многие хронические заболевания уходят вот именно и с помощью вот этого порошка, так что попробуйте, попробуйте. Его тоже привезли. Он здесь есть.

[От автора сайта: Узнать как выглядят упомянутые препараты можно нажав по этой ссылке: "Прополис, Черника, Ветом"]

- А детям можно? (голос из зала)

Можно детям, да. Можно детям. Но там доза 50 миллиграмм на килограмм веса. То есть если взрослому это пол чайной ложки, за час до еды, кстати, за час до еды. "Ветом", ну на него тоже есть описание такое. Значит "Ветом" за час до еды пол чайной ложки рассосать. Со слюной рассосать, проглотить. Вы проглотили, в течение часа эти бактерии, они там на сахаре, они просыпаются, а потом вы покушали и они часть пищи перерабатывают а альфа-интерферон, а это основа иммунитета любого существа.

Я со второго по двенадцатое ноября, меня приглашал Свято-пантелеймонов монастырь на Афоне (примечание автора сайта: кажется так), это в Греции. Туда попали тоже все эти кассеты, ну и там монахи, совет старцев посмотрели, выяснили, значит, не прочь ли я к ним туда приехать. И вот я к ним ездил, проводил у них недельный курс такой же, очень им понравилось, они мне выписали постоянное приглашение туда к ним, в любой момент, как только смогу, благословили все это дело, так что если кто-то здесь сомневается, то у нас на самом высшем, как говорится, духовном уровне все это было благословлено на святой земле, на святой горе. Вот.

Кудряшова Нина Михайловна "Питание в помощь зрению"

Значит еще, я забыл сказать, вот есть прекрасная книжечка, Кудряшова Нина Михайловна **"Питание в помощь зрению"**. В этой книжечке, в ней упражнений нет, но здесь описаны все продукты и написаны, какие в этих продуктах витамины и при каких заболеваниях глаз надо какими продуктами питаться. Очень ценная книжечка, дешевая, обязательно ее возьмите, чтобы у вас она была в вашей библиотеке. Ну а методические материалы мы там на занятиях будем распространять.

А сейчас, уважаемые соратники, еще одну секундочку, разрешите мне от вашего имени поблагодарить меня, надеюсь за очень полезную, интересную лекцию. (примечание автора сайта: аплодисменты в зале) Вам всем пожелать здоровья, счастья, прекрасного зрения, ну и, кто имеет возможность, обязательно приходите к нам на занятия - точно не пожалеете.

Лекция 2

Итак, здравствуйте, уважаемые соратники.

Начинаем наше второе занятие в Народном университете здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Курс посвящен коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса. Это курс общего оздоровления и избавления от вредных привычек.

Откройте все свои тетрадки, напишите "Второе занятие". Итак, открыли все свои конспекты, написали "Второе занятие" и написали тему:

Теория зрения Бейтса

1. При **близорукости** - все пишут, и дальнозоркие тоже - при близорукости у человека напряжены косые мышцы глаз и ослаблены прямые. Глаз вытянут вперед "огурчиком", хорошо видит вблизи, но не видит вдаль. Фокус глаза находится внутри глаза.

Необходимо расслабить косые мышцы глаза и натренировать прямые. Зрение восстановится.

Давайте нарисуем все близорукий миопический глаз. Он рисуется вот таким "огурцом" вытянутым вперед. В передней части находится хрусталик. Фокус находится внутри глаза. Вот я рисую фокус внутри глаза. Очень сильно сжали сверху и снизу косые мышцы глаз, сдавили наш глаз. Вот поэтому и вытянулся вперед. Очень сильно сдавили верхняя и нижняя косая мышца глаз. И очень слабые прямые, я вот такими ниточками рисую. Очень слабые прямые мышцы у всех близоруких людей.

Значит близоруким людям надо расслабить косые мышцы и натренировать прямые.

У кого близорукость? Поднимите руки. Вот ваша проблема. То есть вам надо расслаблять косые, тренировать прямые.

2. При **дальнозоркости** - все пишут, и близорукие тоже - при дальнозоркости у человека напряжены прямые мышцы глаза и ослаблены косые. Глаз имеет форму шара, хорошо видит вдаль, но не может вытянуться вперед "огурчиком", чтобы увидеть вблизи. Фокус глаза находится на сетчатке глаза.

Необходимо расслабить прямые мышцы глаза и натренировать косые. Зрение восстановится.

Давайте нарисуем все дальнозоркий классический глаз. Он имеет форму шара, в передней части хрусталик, фокус находится точно на задней стенке глаза, на сетчатке. Очень сильно напряжены прямые мышцы. Я вот их рисую жирно. И очень слабые косые.

Значит дальнозорким людям надо что? Им надо расслабить прямые мышцы и натренировать косые, чтобы они сжимали глаз, чтоб он спокойно вытягивался вперед и прекрасно видел вблизи.

У кого дальнозоркость? Поднимите руки. У меня тоже была дальнозоркость.

2.а. **Плоский глаз** - особый случай дальнозоркости, когда фокус глаза находится за сетчаткой глаза.

Давайте нарисуем плоский глаз. Он рисуется "огурцом" сверху вниз, в передней части хрусталик, а фокус хрусталика находится за сетчаткой глаза.

Вот этим людям, у которых плоский глаз, они уже и в даль не видят без плюсовых очков. Им для дали нужны плюс два, а читают они в плюс четыре. Потому что очки плюс два возвращают фокус на сетчатку, они в них видят вдаль. А чтобы увидеть вблизи, надо загнать фокус внутрь глаза, им нужны очки плюс четыре.

У кого бифокальные очки и у кого плоский глаз? Поднимите руки.

Вот, кстати, плоский глаз - это самый тяжелый случай для восстановления по методу Бейтса. Потому что людям, у которых плоский глаз, им надо еще сделать глаз круглым, чтоб вернулся фокус на сетчатку, то есть чтобы они хорошо видели вдаль без очков, а потом научить еще вытягиваться глаз вперед, чтобы видеть вблизи без очков. Поэтому людям, у которых плоский глаз, им придется поработать дольше, чем другим, потому что у них ситуация более запущена, у них уже фокус ушел за сетчатку глаза.

3. При **косоглазии** у человека напряжены одна или две прямые мышцы глаза и ослаблены противоположные. Глаз косит в сторону напряженных мышц.

Необходимо расслабить напряженные мышцы глаза и натренировать ослабленные. Зрение восстановится.

Вот у нашего известного киноактера-комика Савелия Крамарова был очень редкий вид наружно-внешнего косоглазия, у него была напряжена верхняя и боковая прямые мышцы. И глаз у него косил вверх в сторону (примечание автора сайта: в предыдущей лекции была дана слегка отличная от этой информация). И это придавало ему неописуемый комический облик. Помните? Там "И покойники с косами, и тишина". И как он их, глаза эти, раскосит, тут никто от улыбки удержаться не мог.

Лет двадцать назад он убежал в Америку, Савелий Крамаров, и там ему предложили по методу Бейтса убрать косоглазие. И он согласился. Косоглазие убрал и потерял комическое обаяние. И там он уже был известен как драматический актер, а не комический.

4. При **астигматизме**, а он практически у всех вас присутствует, у человека поразному (то есть неодинаково) напряжены некоторые мышцы глаза. Глаз искажен, не имеет формы шара и не имеет осевой симметрии. Изображение в глазу искажено.

Необходимо расслабить напряженные мышцы глаза. Зрение восстановится.

Еще раз поясню, что такое астигматизм. Представьте - у меня в руках детский воздушный шарик. Я его возьму сверху и с двух боков сожму. Он у меня в нижнюю сторону выдуется грыжей, правда? Вот точно так же мышцы давят на наш глаз, напряжены, давят с разной силой, и они искажают форму глаза. Вместо того, чтобы быть симметричным, кругленьким, становится неправильной формы.

Например, если напряжены верхняя и боковые мышцы, то он будет иметь примерно вот такую форму, можно нарисовать ее. Вот так вот он раз и вытянулся у нас в эту сторону.

И вот за счет того, что у нас вот таким стал глаз, то нарушился ход лучей в нем и изображение расплывается, размывается, двоится, троится, может быть все что угодно. Вот это вот явление, когда глаз искажен и изображение искажено, называется астигматизм.

Как правило, человек при астигматизме путает буквы, не может точно назвать буквы на таблице. Вроде видит и теряется. Это - признак астигматизма.

Вот четыре аномалии рефракции, которые исправляются по методу Бейтса.

А теперь посмотрите, что общего во всех четырех случаях, что надо сделать прежде всего, чтобы восстановить зрение? Ну-ка, что? Расслабить. Поэтому подведите жирную черту под тем, что написали и ниже большими буквами напишите:

Расслабление даст отличное зрение глазам.

А тренировка ослабленных мышц позволит нашим глазам прекрасно видеть на любом расстоянии.

Бейтс доказал, что очки калечат наши глаза. Очки обездвиживают глаза и не дают нормально работать глазодвигательным мышцам. Очки - это оптические костыли, прописанные врачами навсегда.

Вообще метод Бейтса в первую очередь, конечно, направлен против очков. Очки у человека калечат глаза.

Первое, когда человек одевает очки, он обездвиживает глаза. У человека, который очки не носит, глаза постоянно в движении - то вверх, то вниз, то вправо, то вле-

во, то вбок. И у него работают прямые мышцы глаз. А раз они работают - они в хорошем тонусе, в работоспособном состоянии. Как только человек надевает очки, он начинает крутить не глазами, а шеей:

- А? Что? Кто? Где? Чего?

И в результате глаза в глазницах неподвижны. А раз глаза неподвижны, мышцы прямые не работают. А у человека те группы мышц, которые не работают, они очень быстро детренируются, начинают деградировать и могут совсем атрофироваться.

Второй вред, который наносят очки, - это то, что они работают вместо косых мышц глаз. Человек близорукий вместо того, чтобы расслабить косые мышцы, он надевает минусовые очки и прекрасно видит. Ему не надо расслаблять мышцы глаз. А у людей дальнозорких вместо того, чтобы напрячь косые мышцы, сжать глаз, чтобы он вытянулся вперед и увидеть вблизи, дальнозоркий человек надевает плюсовые очки и ему не надо уже этими мышцами работать, вместо них работает стекляшка, он прекрасно видит вблизи. Поэтому очки не дают нормально работать косым мышцам глаз.

Глаза - это участки мозга, выведенные наружу. И поэтому трудно быстро восстановить зрение, а мы хотим быстро восстановить, не улучшая состояния здоровья вообще.

Я, соратники, уже тринадцатый год преподаю вот в этих народных университетах здорового образа жизни. У нас был накоплен большой опыт общеоздоровительной работы, и когда мы вот это вот общее оздоровление включили в систему восстановления зрения по методу Бейтса, мы увидели, что скорость восстановления зрения резко возросла. Потому что глаза, мышцы, все это связано с мозгом, связано с чистотой нашего организма. И когда человек начинает параллельно тому, что делает упражнения для глаз, ведет очистку клеток мозга, очистку мышц своих и так далее, то процесс конечно резко ускоряется. И поэтому мы какое-то время, довольно значительное, будем посвящать на занятиях и проблемам общего оздоровления, проблемам здорового образа жизни как основы быстрого восстановления здоровья и зрения.

А сейчас запишите тему лекции:

Почему люди имеют вредные привычки и носят очки

На сегодняшний день мы считаем ношение очков разновидностью вредной привычки, которая у человека ухудшает его здоровье и зрение. Как пример, все же знают, что хорошо ездить на машине. Правда? Лучше чем ходить пешком. Но если человек будет только ездить на машине, перестанет ходить пешком, что у него начнется? Начнется гиподинамия, начнут ноги отсыхать. Вот примерно то же самое делают и очки. Да, в них видно лучше, но они глазам вредят и вредят очень сильно. Поэтому это вредная привычка.

Вот эту тему, "Почему люди имеют вредные привычки и носят очки", я вам раскрою с совершенно неожиданной для вас стороны. Но я хочу заметить, что в том курсе, который я вам буду читать, нет ни одного лишнего слова. И если вдруг в какой-то момент кому-то покажется, что то, что я рассказываю, его вроде бы не касается, вот здесь удвойте свое внимание. К концу занятий вы поймете, что это было для вас, может быть, одним из самых важных моментов. Просто вам не хочется этого слышать, лекарство больно горькое, и у вас включается защита: "Я не хочу это слышать, мне это не надо". А оно как раз вам в самую точку, может быть, это дело и бьет и било.

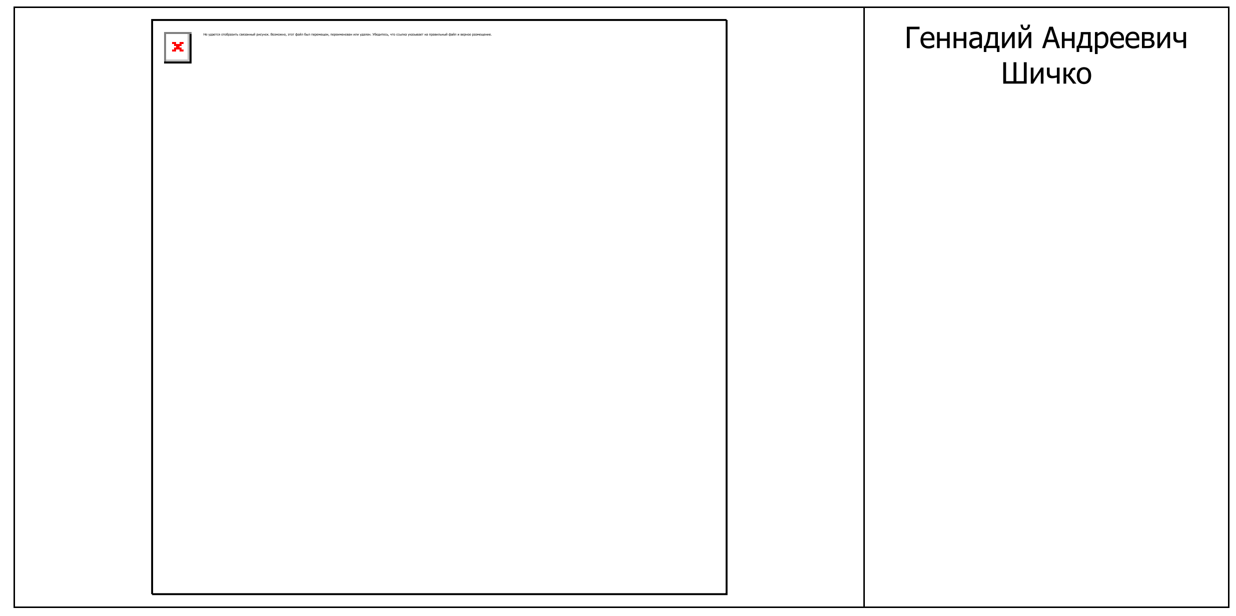
Итак, почему люди имеют вредные привычки и носят очки?

Я закончил Новосибирский государственный университет в 71-м году, и вот буквально в моем родном Новосибирском университете третьего декабря прошлого года, 99-го года, в общежитии, в кафе сидели четыре студента за столиком математического факультета, сидели, пили пиво и курили. Обсуждали свои проблемы. За соседним столиком сидело точно таких же четыре студента, тоже четвертого курса, взрослые, кстати, люди, химического факультета. И тоже сидели, пили пиво и курили. И вот у студентов-химиков кончились сигареты, курево. И они подошли, попросили закурить у мате-

матиков. Ну то ли они не так попросили, то ли им не так ответили, в результате завязавшейся драки одного студента зарезали насмерть, трое в реанимацию попали, а против оставшихся четверых заведено уголовное дело за убийство, за нанесение тяжких телесных повреждений, статья от семи до двадцати лет тюрьмы.

Я думаю, что каждый из вас, наверное, не одну и не две вот таких душераздирающих истории про алкоголь и табак может рассказать. Каждый знает. Но всякий раз, когда я слышу эти истории или сталкиваюсь с ними, передо мной встает немой вопрос: "Ну почему же люди пьют? Ну почему люди пьют? Все же знают, что это плохо. Все же знают, что это добром не кончится. Это может трагедией, тюрьмой, смертью закончиться. И тем не менее, ведь куда не посмотри - практически все люди пьют и курят. Почему?"

И второй вопрос, который вытекает из первого: "А вот виноваты ли люди в том, что они курят, пьют, переедают, сквернословят, хулиганят, воруют, носят очки, вообще имеют вредные привычки? Люди в этом виноваты или нет?" У нас в обществе однозначное мнение: "Да, конечно виноваты. Он пьет, а пить не умет, надо наказать, посадить, лишить и так далее".



Геннадий Андреевич Шичко

Так вот наш замечательный ученый, Геннадий Андреевич Шичко, разобрал все дурные привычки, которые мучают современного человека и пришел к совершенно парадоксальному выводу о том, что оказывается люди не виноваты в том, что они курят, пьют, переедают, сквернословят, очки носят, имеют вообще вредные привычки. Их так запрограммировали. Оказывается, эти люди являются рабами ложных программ записанных у них на уровне подсознания. Вот эти-то программы время от времени выходят наружу и заставляют людей совершать подчас вот такие вот чудовищные поступки.

Люди не виноваты в том, что они курят, пьют, переедают, сквернословят, носят очки, имеют другие вредные привычки - их так запрограммировали.

Так что ж это за программы такие, которые так мешают человеку жить и более того, могут довести до трагедии, до смерти и даже до тюрьмы? Как они там в голове формируются, как они там живут-развиваются и можно ли (и если можно, то как) от этих программ человеку избавиться?

Вот эту задачу решал наш психофизиолог Геннадий Андреевич Шичко. Он ученик и последователь академика Ивана Петровича Павлова. Все вы знаете, что Павлов - автор теории условных и безусловных рефлексов как основ взаимодействия живых организмов со средой. Так вот Шичко как талантливый ученик развил эту теорию, довел ее до совершенства и предложил метод, который во всем мире сейчас так и называется - "Метод Шичко", согласно которому любой человек быстро, легко и безболезненно может избавить себя от любого вредного приобретенного условного рефлекса, который в народе называется вредной привычкой.

Шичко открыл социально-психологическую запрограммированность поведения всех людей. Что это такое?

Вот нам кажется, что мы люди свободные, что хотим - то делаем, как хотим - так живем. Это очень-очень далеко от истины.

У каждого человека в сознании и, что хуже всего, в подсознании записаны сотни различных программ и стереотипов поведения. И всякий раз, попадая в ту или иную конкретную ситуацию, человек не думая включает нужную программу и эта программа управляет его действиями.

Ну например, вечером к вам звонок в дверь, пришли гости. Вы же каждый раз не думаете: "Кто такие гости? Гости… Гости… Ну-ка". На букву "Г" энциклопедию не листаете, может, там написано, кто такие гости, что делать-то. Нет, конечно. У вас включается программа "Гости": рот до ушей, бутылки на стол. Все там записано: что и как гостей принять, уважить, у вас в голове эта программа сидит.

Шичко очень подробно рассмотрел, как программируются на дурное наши дети, в частности, как они программируются на употребление алкоголя и табака. Я вам логику Шичко относительно алкоголя и табака перескажу, а потом обобщу на любую вредную привычку, в том числе на вредную привычку носить очки, калечить свои глаза.

У нас в нашей стране не было известно ни одного случая, чтобы ребенок родился в роддоме с папиросой в зубах или бутылкой портвейна подмышкой. Ни в одном роддоме такого не зафиксировано. Все дети рождаются идеальными трезвенниками. Но как же так получается, что вот он родился небесный ангелочек, а через 15-20 лет из него выросли дядя или тетя, который уже и курит, и пьет, и еще Бог знает чем занимается, чем заниматься-то совсем и не надо. Вот как это происходит? Давайте посмотрим.

Родился ребенок. В момент рождения у ребенка ни одного условного рефлекса, ни одной социально-психологической программы, только рефлексы безусловные. А именно: кричать, сосать, дышать, двигаться. Вот эти рефлексы. Но с первых минут жизни ребенок всеми органами чувств жадно впитывает окружающий мир и этот мир формирует его отношение к этому миру. Вот те самые социально-психологические программы. И если бы нашим детям никто никогда в жизни ничего про алкоголь-табак не рассказал и не показал, они бы у нас лет до ста пятидесяти доживали, так бы все здоровенькие и умирали. Но в том-то и дело, что расскажут и покажут, и расскажут и покажут очень и очень быстро.

Вот ребенку полгода. Первый юбилей. А папа, мама рады, назовут гостей, родню собирают, бутылки на стол, пьют, песни поют, пляшут. А он сидит в колясочке, он ходить не умеет, он говорить не умеет, но он все прекрасно понимает. Он понимает, что песни поют и пляшут с этих красивых бутылок на столе, это-то он понимает. Ну каждый день мама с папой не поют и пляшут, а тут по третьему стакану и такое началось! "Эх, - он думает, - как же я ходить да не умею? Я бы стакан-другой "заложил", тоже бы с ними поплясал". Пошла у него в подсознание интересная информация относительно красивых бутылок на столе.

Дальше - больше, пришел к отцу сосед, дядя Коля. Нога на ногу, папиросы в зубы, в потолок сидят, умный разговор ведут. Ребенок не понимает, о чем говорят, но понимает, что умные. "Наверное, - думает, - они потому и умные, что дым сосут. Вырасту - тоже буду дым сосать". Пошла информация в подсознание.

А где-то около года в жизнь наших детей вторгается одно из самых страшных зол современности, это - телевизор. Я вам не буду говорить, что вообще наши дети видят по телевизору, это вы и без меня знаете. Я вам проанализирую только три-четыре самых популярных детских мультфильмов. Вот мультики-то чему наших детей учат? Причем не американские, а наши, отечественные мультики.

Самый первый детский мультфильм - это "Крокодил Гена и Чебурашка", да? Если вы в большом городе своего ребенка сводите в зоопарк и покажете крокодила, ничего кроме омерзения у ребенка с нормальной психикой крокодил вызывать не должен. Ребенок может восхититься белочкой, кошечкой, но не крокодилом же. Вот такое лежит

полено, два метра, с вот такими зубами, да он человека сожрет, глазом не моргнет. Но стоило этому омерзительному крокодилу всего-то ничего - засунуть в рот трубочку с табаком и он сразу стал таким добрым, таким милым крокодилом Геной. Но ребенок-то этого не понимает. Вернее он понимает: "Тот в зоопарке не курит, тот плохой, а этот курит, этот хороший". Пошла информация в подсознание.

Сериал "Ну, погоди!" А ведь волк, он - привлекательный герой, особенно нашим мальчишкам (эта его удаль). Обратите внимание, на протяжении всех серий волк из зубов не вытаскивает папиросу. Зачем бы это?

"Трое из Простоквашино". Государственная премия. Дяде Федору - шесть лет, помните? С котом, с собакой в деревню ушел жить. Долго думали, давать ему папиросу в зубы или не давать. Решили не давать. Но обратите внимание, у дяди Федора мама злая, мама не курит, а папа добрый и папа-то у него курит. Зачем бы это?

Про алкоголь? Пожалуйста.

Смотрю мультфильм про былинного героя Буслаева. Набирает Буслаев дружину, с врагами воевать. Ну, кого раньше брали в дружину? В дружину брали людей сильных, ловких, смелых. Тех, кто может с оружием обращаться. Да ну что вы, какая ерунда. В фильме все показано детям: выкатывает Буслаев бочку с водкой и тазиком черпает: "Пей". Тазик водки выпил - в дружину, не выпил - пошел вон. То есть он себе алкоголиков в дружину-то набирал. Но ведь дети-то все это тоже за чистую монету воспринимают.

А в три года в первый раз наше дитя в очередном застолье вылезло из-под стола и тоже потянулось за стаканом. А ему по руке:

- Цыц! Мал еще. Вот подрастешь, вот тогда и будешь пить и курить.

- Эх, - он думает, - опять сплоховал. Ну ничего, Сейчас годик-два, да как подрасту, да как запью, закурю, стану взрослым самостоятельным человеком.

У ребенка в подсознание уходит мощнейшая установка - что без алкоголя, табака жизнь - не жизнь. Что это признак взрослости, полноценности. И он начинает стремиться к этому. А в пять лет в первый раз все пьяные по углам расползлись, он этот стакан взял со стола, "бульк" туда, а оно "хлоп" - всё назад: ну это же яд, да что ты будешь делать! Он этот окурок поднял, затянулся, вместо радости, счастья у него и кашель, и слезы, и рвота, да что ты будешь делать! Папа с мамой сосут - хоть бы хны. Заливают и ничего. А он разве не такой? И ребенок начинает недоумевать, начинает ломать в себе защитные биологические барьеры против этих ядов. Ломает, переламывает, и вот он уже герой. Вот уже сигарету сосет - его не рвет, алкоголь употребляет - его не тошнит. А потом он попадает в плен к этим наркотикам.

Ведь и алкоголь, и табак - это наркотики. И наркотики страшные, они берут в плен душу, тело. И терзают. И в самом расцвете сил могут в могилу человека загнать.

Ну, возьмите того же Высоцкого. Ведь сорок два года, талантливый человек, загнали его в могилу.

Вот такую картину нарисовал Геннадий Андреевич Шичко. Вы скажете, картина очень проста и примитивна, я согласен. Но вот вам маленький пример.

Рядом с моим домом детский сад. У меня туда младшая дочка ходила. Как только я понял, как формируются программы-установки на дурное у детей, я тут же пошел в детский сад, в старшую группу шестилеток.

- Здрасьте.

- Здрасьте.

- Как живете?

- Да хорошо живем.

- А во что у вас дети играют?

- О! У нас утверждена программа развивающих игр, с печатью.

Я говорю:

- Нет, вот меня интересует: в "Праздник" у вас дети играют?

- Ну что вы, Владимир Георгиевич? "Праздник" - это любимая детская игра. После каждого праздника дети у нас играют в "Праздник".

Я говорю:

- Ну, вот вчера праздника не было, а давайте сейчас проснутся, устроим игру в "Праздник". Я хочу посмотреть, как дети играют в "Праздник".

- Хорошо.

Дети проснулись, воспитательница в ладошки похлопала:

- Детки, сегодня играем в "Праздник"! Праздник, ура!

Все дети моментально приосанились, мы, взрослые, стоим в стороне, они тут же составили столы, вокруг расставили стульчики, расставили кубики в виде стаканов, расставили кегли в виде бутылок. Тут же у них шарики-мячики - закусь, апельсины. У них тамада объявился: "Открывай, наливай, тосты поднимай". Да тосты-то поднимают, я заслушался: "За прекрасных дам", "За вечную любовь", "За успехи на производстве". Поднимают кубики, чокаются, пьют, кто крякает, кто морщится, кто рукав нюхает. После третьего стакана мальчишки встали из-за стола, начали ходить, изображать из себя пьяных, качаться. Начали друг на друга задираться, какие-то обиды старые вспоминать, начали вдруг матом в открытую материться. Воспитательница хотела прекратить это безобразие, а я ее придержал: "Ну, дальше праздник чем-то кончится? Должен же". Ну а дальше естественно вмешались девчонки, начали забияк растаскивать, на себя верхом грузить, носить, на диваны-кровати укладывать, уговаривать, успокаивать. Ну, праздник… Натуральный праздник…

Понимаете? Вот у этих шестилетних детей в подсознании записана мощнейшая программа "Что такое праздник". Праздник - это обычный день, когда на работу ходить не надо, когда накрывают большой и вкусный стол, на этот стол в красивых бутылках ставится вот это самое дурево, человек это дурево в себя заливает, дуреет, а там - что хочешь вытворяет. Тебе все с рук сойдет - сегодня праздник.

Я пошел к трехлеткам, в старшую ясельную.

- Здрасьте.

- Здрасьте.

- В "Праздник" играете?

- Нет, у нас такого нет.

Я им рассказал об этом программировании на дурное. В один голос нянечка и воспитатель:

- Владимир Георгиевич, да у нас-то еще хуже. Ведь шестилеткам что-то можно объяснить, нашим трехлеткам же ничего объяснить нельзя. Нам санэпидемстанция категорически запретила выводить ясельников за территорию детского сада. Почему? Да потому что дети всех до единого курящих родителей первое что делают, когда выведем, - самый заплеванный окурок где-то в урне хватанет, идет, сосет ее, отобрать не можем.

"Ну почему нельзя-то? Папе с мамой можно. Ему-то почему нельзя?"

Так вот, уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки, я хочу вас уверить, что вот эти трех-шестилетние дети с вот такими уже записанными в подсознание программами, как только у них появится первая реальная возможность заменить кегли на настоящие бутылки, как только они научатся раскуривать эту наркотическую вонючую палочку с ядовитым табачным дымом, они у вас начнут пить, начнут они у вас курить и покатятся они у вас туда, куда, наверное, ни один папа с мамой не хочет чтобы его дети покатились.

Сейчас на нашу страну обрушилась мировая наркотическая мафия. Она организовала страшную наркотизацию нашей молодежи. Как уберечь? Как уберечь своих собственных детей от той страшной участи, которая им грозит? Вот как у своих детей раз-

рушить в голове, в подсознании вот эти ложные программы? Которые, кстати, мы же им туда и записали, правда? Вы ж не зря сидели, улыбались, я же про вас, про ваших детей рассказывал. Ни медицина, ни педагогика даже задачи себе такой не ставит. Единственная наука, которая дает ясный, грамотный и точный ответ на вопрос "Что нужно сделать с детьми, чтобы разрушить у них эти ложные программы" - это психоанализ Геннадия Андреевича Шичко, тот самый, который мы будем с вами изучать и использовать в течение этой недели.

А сейчас запишите все заголовочек:

Лестница Шичко

Лестница Шичко - это лестница дурных привычек, дурных наклонностей человека. Рисуется она так: вот такие вот кирпичики, один относительно другого сдвинут, шесть кирпичиков, шесть ступенек лестницы Шичко. В каждый кирпичик запишем по одному слову.

Итак, первая ступенька, первый кирпичик -

"Программа"

Сбоку дайте сносочку и запишите: **"В нас закладывается извне"**. Ну, кем закладывается? Родители, окружение, школа, улицы, средства массовой информации.

Я особо хочу подчеркнуть, что если у человека в голове нет програмы на дурное, он в принципе на это дурное не способен вообще. Вот я хочу спросить, кто-нибудь пришел за одно избавиться от злоупотребления перекисшим соком папайи? Кто-нибудь злоупотребляет, нет? А зря улыбаетесь. В Индонезии это национальная катастрофа. Каждый второй злоупотребляет, и режутся, и вешаются, и друг друга режут. Но у них эту перекисшую папайю круглые сутки по телевизору рекламируют, круглые сутки на всех углах продают, мы об этом ничего не знаем, я еще не встречал в нашей стране ни одного человека, который бы страдал от этой перекисшей папайи.

Особенно зловещую роль в последние десять лет в программировании наших детей на дурное играют электронные средства массовой информации и особенно телевидение. Я вам даже больше, соратники, скажу: под предлогом так называемой демократизации наши центральные каналы телевидения и очень многие местные каналы захватили страшнейшие люди - сатанисты. И сейчас эти люди с экранов телевизоров в подсознание наших детей закладывают программы жестокости, насилия, убийства, самоубийства. И вот эта работа, которую они ведут уже одиннадцатый год, она уже оборачивается страшными фактами. Когда солдатики в армии (помните?) друг в друга не задумываясь с автоматов стреляют, жизнь-то человеческая копейки не стоит. У нас в Академгородке два года назад был дичайший случай. Два подростка, четырнадцать-пятнадцать лет, дико издевались и зверски убили свою одноклассницу в ее собственной квартире. А потом долго не могли объяснить, зачем они это сделали. Вылезла программа из подсознания, совершила свое страшное дело и вернулась назад.

Вторая ступенька называется

"Приобщение"

Дайте сносочку сбоку и напишите: **"Очень болезненное"**. Вообще человеку приобщиться к чему-то дурному непросто, в первый раз приобщиться. Вот, например, заложена программа "Трудно в первый раз употребить алкоголь" - отрава, яд, тошнит, рвет, голова кружится. Страшно невозможно в первый раз закурить. Затянуться - это же кашель, рвота, то есть страшные ощущения у человека. Вспомните, как вы в первый раз одевали себе на нос очки, уже программу заложили, тетя-врач сказала: "Очки носи", вот их уже заказали, вот их уже купили, ребенку их на нос надевают, он их срывает, бросает, ну это же противоестественно - колеса себе на глаза нацепить.

Давайте еще разберем какие-то дурные привычки.

Вот ребенку заложили программу "Хулиганство" - иди бей слабого и этим самоутверждайся. Программу-то ему заложили, но вот ты пойди, первый раз ударь живого человека в лицо, вот пойди, ударь. Ведь это надо в себе переступить через заповедь божью "Не убий". Ведь ты же можешь ударить, можешь убить человека, правда? Это же страшно.

Ребенку в семье заложили программу "Воровства" - иди воруй, будешь жить вот так. Программу-то заложили, но ты пойди, укради в первый раз чужое. Ведь это в душе тоже надо через заповедь божью переступить - "Не укради". Но как только человек приобщился к этому пороку, то дальше он уже катится как по маслу.

Третья ступенька называется

"Привычка"

Дайте сносочку сбоку и напишите: **"В праздник, по случаю реализует программу"**. Очень многих людей спрашивают:

- Так вы пьете?

- Не-не-не. Что вы. Ну, в праздник, на Новый год.

Все понятно - есть дурная привычка употреблять алкоголь, но только в праздник, только в Новый год.

Многих женщин молодых спрашивают:

- Так вы курите?

- Не-не. Что вы. Ну, иногда с подружкой.

Все понятно - есть дурная привычка сосать ядовитый табачный дым. Но только с подружкой, только в определенных условиях.

Я заметил, многие люди по проблеме переедания сидят на третьей ступеньке. Так человек ест нормально, а в праздник ну так наестся, что аж глаза давит, и плохо, и больно. А вот сидит в голове программа "В праздник надо объедаться" и человек объедается. Да, сидит на третьей ступеньке, у него привычка объедаться по праздникам.

Четвертая ступенька называется

"Потребность"

Дайте сносочку и напишите: **"Дурное берет в плен"**. Ну, по части, скажем, алкоголя, табака формируется зависимость - человеку уже плохо, ему уже надо, он уже без этого не может.

Вот я за неделю приобщился к очкам и через неделю я уже сидел на четвертой ступеньке. У меня была стопроцентная потребность в очках плюс полтора. Я уже днем без очков ничего не видел, не мог ни читать, ни писать.

Давайте еще какие-нибудь вредные привычки разберем.

Вот я в детстве держал кроликов. Соседский мальчик тоже держал кроликов. Я как-то раз к нему в сарай пришел, смотрю - в углу сарая горка красивых блестящих никелированных гаек лежит. Я подошел, ногой поковырял и говорю:

- Слушай, что это за гайки?

А он говорит:

- Да отец с химкомбината таскает.

Я говорю:

- А отцу они зачем?

- А отцу они незачем, у него больше украсть нечего.

Понимаете? То есть у человека в голове программа "С работы что-то надо утащить". Он гайку бесполезную красивую утащил - у него уже программа выполнена. Он уже идет, уже удовлетворен.

Рядом с нами жила одна соседка, которая себя вела очень странным образом. Она утром садилась в переполненный автобус и в автобусе начинала одного пихать, второго. Пол-автобуса на уши поставит, через две остановки выходит и пешком идет домой. Ее все спрашивают: "Ты зачем это делаешь?" Она отвечала так: "Если я с утра с кем-нибудь не полаюсь, я вся прыщами могу изойти". И она точно знала, что если она с утра эту дурную энергию на кого-то не сбросит, у нее будет серьезное расстройство со здоровьем. Потому что по вредной привычке "Раздражительность" она сидела как раз на вот этой четвертой ступеньке.

Пятая ступенька, напишите:

"Установка"

Дайте сносочку и напишите: **"Живет, чтобы есть, работает, чтобы пить"**. Фактически это последняя ступенька лестницы Шичко, когда у человека весь смысл жизни сводится к реализации вот этой своей дурной программы. Очень много ко мне, я вот вел общеоздоровительные курсы, приходило пожилых людей и вот человек пишет анкеты, вопросы задают, и я вдруг ясно вижу, что у человека весь круг жизненных интересов крутится только вокруг желудочно-кишечного тракта. Все мысли, вопросы, интересы только об одном - где купил, почем, как приготовилось, как съелось, как в туалет сходилось? И такое ощущение, что человек поставил себе в жизни цель: "Еще тонны-полторы продуктов пропустить через себя и помирать можно". Да? Ведь мы с вами едим для того чтобы жить, а есть люди, которые начинают жить ради того чтобы есть. Уловили разницу?

Очень много ко мне приходит людей по алкогольной проблеме. Сидят на этой пятой ступеньке. Он в алкогольной анкете сам пишет фразу: "Я работаю для того, чтобы заработать деньги на алкоголь". Можно было бы пить не работая, он бы и работать не стал, в десять раз быстрее себя этой водкой убил.

Ну и последняя ступенька, вот так аккуратно скосите уголки, по середине проведите прямую линию, и поставьте большой православный крест. Это

"Могила"

То есть дальше дороги уже никакой нет. Дальше конец.

И вот когда Шичко нарисовал эту свою знаменитую лестницу, он задался вопросом: "Десятки миллионов наших соотечественников катятся по этой лестнице к своей гибели. Это не один человек, это десятки миллионов катятся по этой лестнице. Ну хоть кто-то им помогает остановиться и не улететь на эту шестую ступеньку?"

И он выяснил - да, у нас в стране есть наркологи. И вот здесь между "Программой" и "Приобщением" напишите: "Наркологи". Главная задача наркологов одна: человека, который уже одной ногой в могиле стоит, любым способом отлучить от алкоголя или от наркотика. Ну, например, посадить в тюрьму. Так? В тюрьме он пить не будет, точно, в тюрьме все алкоголики тут же выздоравливают. Или, скажем, в ЛТП послать, там якобы тоже пить не будет. Или зашить ему ампулу и сказать: "Выпьешь - умрешь", человека страх держит, помирать никто не хочет. Но ведь программу-то врачи-наркологи у пациента не разрушают, правда? Более того, почти все врачи-наркологи, которых я знаю, сами курят и пьют и ко мне приходят на курсы избавляться от алкоголизма. По степени спиваемости наркологи стоят на втором месте среди врачей после хирургов. То есть на первом месте хирурги спиваются, на втором - наркологи. А ведь программа-то у человека бесится, программа-то бесится - всем-то пить можно, а им нельзя.

Вот Марина Влади в своей книжке о Высоцком "Владимир или прерванный полет" приводит такой интересный случай. Дважды во Франции Высоцкий зашивал себе противоалкогольный препарат "Испераль" и дважды в Москве он доходил до такого состояния, вилкой на кухне выковыривал его из-под кожи. И уходил в очередной запой. Вот ведь как бесится эта программа. Это не шутки.

И вот когда Шичко все это понял, он встал и сказал: "Люди, да сколько ж можно друг над другом издеваться? Вся проблема всего дурного в обществе заключена вот в этих дурных программах у людей. И надо помочь человеку разрушить эту программу. А вместо нее записать правильную программу. И тогда он станет свободен от этой лестницы". Как все мы свободны от злоупотребления перекисшей папайей.

Так вот мы с вами, соратники, в течение этой недели как раз и будем заниматься тем, что будем у себя в подсознании разыскивать различные ложные программы и программки, разрушать эти ложные программы, а вместо них записывать себе новые программы, в том числе записывать самую главную для нас программу - программу быстрого восстановления здоровья, быстрого восстановления нашего зрения. Вот чем мы будем заниматься на наших занятиях.

А сейчас я вам расскажу, какое у вас сегодня будет…

Домашнее задание

Сегодня дома, вечером, перед сном, я особо подчеркиваю - придете домой, поужинаете, все дела сделаете, кроватку разберете и прежде чем лечь в кроватку спать выполните домашнее задание. Это особенность метода Шичко. Все домашние задания выполняются строго перед сном, перед тем как лечь в кровать спать.

Итак, возьмете дома двойной лист бумаги, школьный в клетку, и сверху все напишете слово - "Анкета".

А сейчас возьмите все в руки анкету, которую я вам раздам. Значит, сами вопросы писать не надо. Только пишите номер вопроса и ответ. Ответ должен быть полный, развернутый, чтобы я понял, на какой вопрос вы отвечаете. Понятно?

Итак, первый вопрос. Фамилия, имя, отчество? Все слово "Фамилия" аккуратно зачеркните на анкете и напишите сверху - "Псевдоним". И вот сейчас всем вам надо будет выбрать себе псевдоним. И вы наши курсы пройдете не под своей настоящей фамилией, а под псевдонимом.

Почему? Дело в том, что я вам буду давать некоторые домашние задания, анкеты, дневники, и вам придется о себе отвечать в этих анкетах довольно откровенно. И мы заметили, что человеку легче отвечать о себе откровенно, если стоит не его настоящая фамилия, а стоит псевдоним. Понятно? Но псевдоним можно взять не любой. С этой минуты на курсах каждый из вас будет носить девичью фамилию вашей матери. Вот девичья фамилия вашей матери будет вашей фамилией на наших курсах. И все бумаги, все анкеты-дневники подписывать вот этой вот фамилией. Имя-отчество менять нельзя.

Дальше, второе. Зрение ваших родителей. Напишите какое. Если не знаете - напишите "не знаю, какое зрение у родителей".

Третье. Ваше заболевание. Врожденное, связанное с образом жизни, с условиями работы. В каком возрасте стало ухудшаться зрение, причины падения зрения. Состояние вашего здоровья сейчас. Состояние вашего зрения сейчас, до коррекции. Расстояние до текста в сантиметрах, позволяющее читать без очков и напряжения. Идет правый глаз, левый глаз, оба глаза, минимум, оптимум, максимум.

Как померить эти расстояния?

Значит, сегодня дома вы возьмете все приглашение, дайте мне кто-нибудь приглашение, и на этом приглашении возьмете любое слово, ну самое мелкое, которое вы достаточно хорошо видите с расстояния примерно тридцать сантиметров. Без очков. Ну, скажем, слово "Жданов", к примеру. Вот вы взяли слово "Жданов", так? Без очков с расстояния в тридцать сантиметров. Если у кого-то совсем зрение плохое, надо взять заголовок газеты, там… "Советская Хакассия", то есть более крупный шрифт, с ним будете работать. Если у кого-то зрение получше, можете взять "Владимир Георгиевич" или можете взять любую строчку в этом приглашении. Так? И начнете измерять вот эти вот параметры.

Как они измеряются?

Значит, вы возьмете сегодня дома, сделаете себе деревянную линейку, каждый сделает деревянную линейку, из реечки. Линейка должна быть длиной примерно сантиметров шестьдесят. Если нет такой линейки, возьмите любую реечку, нанесите на нее сантиметры и это будет ваша линейка. С ее помощью будете мерить параметры вашего зрения. Каждый раз измерения надо проводить в одном и том же месте при одном и том же освещении. Вот я у себя дома всегда измерял на кухне, я становился спиной к столу, а в меня сверху, вот оттуда, светил плафон, лампа. Потому что если будет разное освещение, будет разный результат. После этого вы берете пустую оправу, без стекол, вот у меня стекол нет в этой оправе, заматываете левый глаз тряпочкой, под правый глаз ставите эту линейку и начинаете измерять параметры зрения правого глаза.

Как это делается? Смотрите.

Что увидят дальнозоркие? Кто дальнозоркий? Поднимите руки. Я тоже был дальнозоркий. У дальнозорких будет такой результат: они берут это слово, ведут-ведут-ведут-ведут-ведут и вот буквы начали расплываться. Все ясно: минимальное расстояние, как только буквы начали расплываться, - одиннадцать сантиметров. Максимальное расстояние. Ведут-ведут-ведут-ведут, о! Руки не хватает. Дальнозоркий, видит далеко. Пишите - максимальное расстояние больше метра. А оптимальное расстояние - поводите вот так туда-сюда-туда-сюда и вот в каком-то расстоянии вы видите лучше всего. Скажем, оптимальное - это сорок два сантиметра. А потом посмотрели левым глазом, правый замотали. Померили левый глаз. А потом оба глаза. Сняли совсем эти очки, подставили линейку к переносице и смотрите двумя глазами. Минимальное расстояние, максимальное и оптимальное.

Что увидят близорукие? Кто близорукий? Поднимите руки. У близоруких будет такой результат: они надевают очки, меряют правый глаз. Смотрят, идут-идут-идут-идут, опа! Три сантиметра. Пишут: минимальное - три сантиметра. Максимальное. Ведут-ведут-ведут и вот началось расплываться, все ясно: максимальное тридцать два сантиметра. А оптимальное - поводили и где вот лучше всего видно, вот это вот расстояние у вас и будет оптимальным. Потом померяете левый глаз и оба глаза. Понятно?

Значит, сегодня проведёте все измерения. Если у кого-то что-то не получится, завтра принесите перед началом занятий свою линейку, принесите шрифт, с которым вы работали, и мы измерим все ваши параметры. Понятно?

Так, седьмое. Какое зрение с коррекцией? Поставьте минус. На этот вопрос не отвечайте, это надо было бы при определенном освещении посмотреть, какую вы видите строчку в очках. Мы с вами очки будем снимать, так что нас это сильно не волнует.

Восьмое. Какие очки (диоптрии линз) вы носите, способствуют ли они, по вашему мнению, улучшению зрения или ухудшению его?

Были ли хирургические операции, травмы в вашей жизни? Все операции (и аппендициты, и гланды, и переломы) надо написать. Что-то могло стать причиной ухудшения вашего зрения.

Как часто приходилось менять линзы очков?

Лечебные учреждения, в которых вы состоите или состояли на учете.

Лекарства, принимаемые в настоящее время по рекомендации врача, по собственной инициативе, цель их приема. Все лекарства, которые вы принимаете либо собираетесь принимать в течение этой недели, надо написать. Есть ряд лекарств, противопоказанных методу Шичко. Это все лекарства, которые действуют на сознание человека. Это снотворное, успокоительное, транквилизаторы и все лекарства на алкоголе. Алкоголь, он тоже действует отрицательно на мозг. Эти лекарства блокируют подсознание, оглупляют человека, а наша-то задача - в течение этой недели открыть сознание, в подсознании разыскать ложные программы, их убрать оттуда, новые программы себе туда записать, а это все, это все противодействует. Поэтому напишите все лекар-

ства, я знаю, какие лекарства противопоказаны, и если что - я вам подскажу чем и как их заменить или как от них отказаться.

Следующее. Периодичность употребления пищи, особенности употребления, какую пищу предпочитаете, ваши любимые напитки.

Вот шестнадцатый вопрос. Занимаетесь ли вы в настоящее время физкультурой и спортом, утренней-вечерней ходьбой, бегом-гимнастикой, сколько времени в день посвящаете этому?

Семнадцать. Ваше отношение к оздоровительным системам Иванова, Брэга, Семеновой, Шаталовой, Шелтона, Армстронга и других. Напишите, если чем-то занимались - напишите: "Столько-то лет занимался, по такой-то причине перестал".

Восемнадцать. Откуда вы получили информацию о работе курсов? Напишите. Кто-то в газете прочитал, кто-то по радио, кто-то видел афишу, а кто-то и то и другое видел. Поэтому напишите, нам важно знать, как работает эта реклама.

Девятнадцать. Ваши планы на будущее. До какой степени хотели бы улучшить зрение, за какой период, как упорядочите режим жизни? Вот здесь все должны написать: "Я хочу восстановить здоровье и зрение, чтобы видеть без очков также как в очках и даже лучше". Хорошая программа? Пишем все такую программу. А вот за какой период - это мне самому интересно, насколько вы люди реальные. Я год носил очки плюс полтора, посадил зрение до плюс двух, но я за пять дней восстановил свое зрение. Я через пять дней уже без очков видел мелкий шрифт. У меня в Черногорке, я как-то один раз проводил у вас в Черногорке группу, и там было двое пенсионеров, у обоих было плюс три. Оба носили очки, читали. Они на шестом занятии без очков читали газету. Я был просто поражен. Но они дома на перегонки - кто скорей снимет очки, кто скорей без очков увидит, они занимались всю неделю только вот этими занятиями.

То есть люди исправили зрение за шесть дней до плюс три. Но, естественно, если человек носит очки, очень долго, допустим 10-15 лет, если у него глаза уже запущены, минус восемь, минус девять, то ясно, что мышцы уже настолько приросли к глазам, что чтобы сдернуть их, то придется заниматься кому-то и месяц, кому-то и два месяца. Поэтому вы себе как раз и наметьте план. Мне интересно посмотреть, насколько вы люди реальны. При вашем так сказать состоянии зрения какой вы себе срок восстановления зрения напишете.

Ну и последнее, как упорядочите режим жизни. Надо написать: "Я буду выполнять домашние задания, упражнения, буду работать".

Место работы вычеркиваем, укажите адрес, телефон и так далее.

После этого, соратники, вы должны взять новый двойной лист бумаги в клетку (новый, не на этом, а на другом, потому что вы завтра мне их сдадите на проверку, я анкеты оставляю себе, а дневник я проверю и вам верну проверенный дневник) и написать сверху: "Дневник коррекции зрения №1". Переверните этот листочек и на нем написаны вопросы дневника. Сами вопросы писать не надо, только номер вопроса, ответ, но ответ полный, развернутый, чтобы я понял, о чем вы говорите.

Итак, **фамилия-псевдоним, имя, отчество**. Фамилию аккуратно зачеркните, писать в бумагах только псевдоним, фамилию писать не надо.

Дата заполнения, время начала, окончания дневника.

Третье. **Минимальное-оптимальное-максимальное расстояние до текста, позволяющее читать без напряжения и очков сегодня.** И идет табличка: правый, левый глаз, оба глаза. Минимум, оптимум, максимум. Второй раз измерения проводить не надо. Вы просто из анкеты перепишите в дневник. Понятно?

Четыре. **Работа за прошедший день по организации правильного питания.** Кто-нибудь сегодня что-нибудь делал в этом направлении? Нет? Так писать нельзя. Вы должны на этот вопрос ответить так: "Завтра я обязательно начинаю питаться

правильно, так как это способствует быстрому восстановлению моего здоровья и зрения". Понятно?

Дальше, пятый вопрос. **Работа по очищению организма от шлаков.** Кто-нибудь что-нибудь сегодня делал в этом направлении? Нет? Так писать нельзя. Надо написать: "Завтра я обязательно начинаю очищать организм от шлаков, так как это способствует быстрому восстановлению моего здоровья и зрения".

Шесть. **Работа по расслаблению мышц плеч, шеи, лица, позвоночника, тела.** Сегодня на этот вопрос не отвечайте, завтра мы с вами начнем разучивать гимнастический комплекс на улучшение мозгового кровообращения, вы его будете делать и за него будете отчитываться.

Седьмое. **Выполнение упражнений для глаз. Их виды и количество.** Кто-нибудь сегодня делал упражнения для глаз? Поднимите руки. Напишите сколько и какие вы сегодня делали упражнения для глаз.

Восемь. **Условия, в которых делали упражнения для глаз.** Напишите: кто-то на остановке, кто-то на работе, кто-то в автобусе, кто-то еще где. Напишите, в каких условиях.

Девятый вопрос. **Как часто вы нервничаете и физически перенапрягаетесь в течение дня?**

И десятый вопрос. **Угасание привычки к нервному и физическому перенапряжению.**

Вот это вот два очень важных вопроса. И вот на шестой день, когда мы с вами снимем очки, вы все сами убедитесь, что зрение человека без очков на сто процентов зависит от его состояния. Вот он спокоен, расслаблен, доброжелателен, у него все мышцы расслаблены, мышцы лица расслаблены, мышцы глаз расслаблены и глазки видят. Только начинает нервничать, психовать - сразу раз, заходили щеки, заходили мышцы, глаза зажались, и все перед глазами поплыло.

И вот эти два вопроса вам позволят в течение этой недели стать более спокойными, более уравновешенными. Но как на эти вопросы грамотно отвечать? Послушайте меня внимательно.

"Как часто вы нервничаете и физически перенапрягаетесь в течение дня?" Вам надо вспомнить, когда вы сегодня в течение дня нервничали и перенапрягались. И вы должны вспомнить, ну например, сегодня ребенок пришел с улицы грязный, а я нервничала, кричала, топала ногами, в общем перенапрягалась. Да? Но так отвечать нельзя. Вы должны ответить вот как: "В следующий раз, когда ребенок придет грязный с улицы, мы вместе постираем одежду". Понимаете? Я пойму, что пришел грязный, что вы нервничаете, но вы себе даете установку, что в следующий-то раз вы нервничать не будете. Вы просто вместе с ним постираете одежду. Вот и все.

Или сегодня вас вызвал начальник, ругал, а вы нервничали, переживали, так писать нельзя. Вы должны отметить так: "В следующий раз, когда начальник будет меня ругать, я буду спокоен, как слон". То есть я пойму, что начальник ругал, вы переживали, но вы себе даете установку, что в следующий-то раз вы в этой ситуации переживать не будете. Вы поняли мою логику? То есть не надо писать, что меня ругал начальник, я плакал, кричал, в истерику впадал. Такого нельзя писать. Напишите - в следующий раз я буду спокоен. Вот и все.

А что касается десятого вопроса, то мы в течение этих занятий уже увидите, что вы станете намного спокойней, и в тех ситуациях, когда раньше вы рубаху на груди рвали, скажете "Да господь с тобой", повернетесь и уйдете.

Одиннадцатый вопрос. Обведите кружочком и поставьте восклицательный знак. **Меняете ли вы расстояние до текста во время чтения или письма?** Вот с этой минуты, соратники, все вы начинаете читать и писать по-новому. И в процессе чтения и письма как можно чаще меняйте расстояние до текста.

Почему? Дело в том, что у человека мышцы очень плохо работают в постоянно напряженном состоянии. Вот вы мне дайте в руки пятикилограммовую гантельку и скажите: "Владимир Георгиевич, подержи эту гантелю два часа". Да я ее десять минут подержу, у меня вот так рука затрясется. Почему? Мышца напряжена и она устала. А вы мне скажите: "Владимир Георгиевич, поподнимайте эту гантелю". Да я ее целый день могу поднимать, не устану. Потому что расслабил-напряг, расслабил-напряг. В таком режиме мышца может работать сутки и не уставать.

Что происходит, когда человек читает или пишет на совершенно определенном фиксированном расстоянии? Он смотрит в книгу, напрягает косые мышцы глаз, глазки вытягиваются вперед и он видит все, что в книге. И мышцы постоянно напряжены и в одном и том же состоянии. Понятно?

Но когда вы моргаете и начинаете менять расстояние до текста, вы начинаете тренировать мышцы глаз. А именно: моргнули, дальше отнесли, расслабили, моргнули, ближе поднесли, напрягли. Расслабили-напрягли, расслабили-напрягли, расслабили-напрягли.

Что вы будете делать, когда вы читаете и пишите, при этом как можно чаще меняете расстояние до текста? Вы не просто будете читать и писать, а вы в процессе чтения и письма будете тренировать свои глазодвигательные мышцы. Ясно?

Если просто читать на одном расстоянии и писать - зрение ухудшается, а если читать и писать и как можно чаще менять расстояние до текста, то зрение у человека тренируется.

Я, между прочим, видел одного человека, который вот таким образом (вы не поверите, а я видел своими глазами), он книгу читал так. (Примечание автора сайта: по-видимому, показывает человека, смотрящего в одну точку книги, двигающего книгу то вправо, то влево). То есть он смотрел в одну точку и только книгу, строчки туда-сюда возил. Это самый разрушительный режим работы глаз. То есть не моргая, в одну точку, мышцы напряжены, конечно, они устают, утомляются, перенапрягаются, и зрение от этого резко ухудшается.

Дальше, двенадцать. **Впечатления от полученной на занятиях информации, что особенно запомнилось.**

Тринадцать. **Оценка дня. Работа с глазами, самочувствие, питание, внимание, очищение организма, отношение к людям.** Вот некоторые здесь себе, как в школе, ставят двойки, тройки, четверки, пятерки. Этого делать не надо. Здесь надо повторить и закрепить правильную установку, а именно: "Сегодня я прекрасно поработал с глазами. Сегодня у меня прекрасное самочувствие". Если кто-то сегодня себя неважно чувствует, так писать нельзя. Надо написать, что "Завтра у меня самочувствие резко улучшится". Я пойму, что вы сегодня недомогаете, но вы даете установку себе, что завтра самочувствие у вас улучшится. Дальше. "Завтра я начинаю правильно питаться, очищать организм, так как это способствует быстрому восстановлению моего здоровья и зрения. Отношение к людям у меня всегда доброжелательное". Понятно? Вот так надо ответить на этот вопрос.

Четырнадцатый вопрос. **Ваше отношение к спиртному. Пребывание в компаниях, употребляющих спиртное, предложение употребить спиртное.** Здесь надо написать, что алкоголь - это яд, да? Кто-нибудь сегодня был в компании пьяниц? Поднимите руки. Были? Нет. Значит, сегодня я не был в компании употребляющих спиртное. Кому-нибудь сегодня предлагали употребить? Нет, сегодня мне, к счастью, никто не предлагал употребить спиртное, а если бы предложили, то я бы отказался, так как хожу на курсы, дал расписку. Так?

Дальше. Пятнадцать. **В каком случае некоторые люди употребляют алкоголь?** Каждый раз опишите один новый случай, бывший с вами. Сегодня все ответьте на этот вопрос так: "Некоторые люди употребляют алкоголь в праздник". Есть такие люди? Знаете? У нас в Новосибирске полгорода в праздник пьяные ходят, есть такие люди.

Следующее. **Зачем они это делают?** Ну, у них, наверное, программа такая - "В праздник надо набивать себя алкоголем".

Что в этом неправильного, плохого? А вот здесь напишите: "Здесь все неправильно и плохо. Праздник, а люди травят себя ядом, дуреют, совершают страшные поступки вот в этом состоянии". Правда? Но самое главное - они же детей программируют. Дети-то смотрят, что они пьянку пьянствуют и дети говорят: "Тоже будем пьянку пьянствовать".

А как в этом случае поступите вы? Разберите три конкретных реальных варианта поведения, напишите все, **без алкоголя**. Напишите восемнадцатый пункт. Без алкоголя. Три варианта поведения без алкоголя. И вам надо написать здесь: "В следующий праздник я с детьми поеду, там, на дачу без алкоголя". Или "В следующий праздник приглашу друзей, поставлю самовар, торт без алкоголя". У всех у вас есть программа что "С алкоголем на праздник", а вот вы попробуйте себе написать программку, вот праздник, а вы его без алкоголя проведете.

Следующий вопрос. **В каком случае некоторые люди ленятся делать упражнения с глазами?** Ответить так сегодня всем: "Некоторые люди ленятся делать упражнения с глазами на остановке автобуса". Да? Вы видели, делают люди? Нет? - Ленятся.

Зачем они это делают? Почему они это делают? Ну, люди глупые, не знают, что можно делать упражнения с глазами и зрение восстановить.

Что в этом неправильного плохого? Напишите: "Ведь на автобусной остановке делать-то нечего, время есть. Ну так и поделай упражнения".

А как в этом случае поступите вы? Напишите, что сделаете наиболее понравившиеся вам упражнения. Вы напишите, что завтра на автобусной остановке я сделаю упражнения вверх-вниз, вправо-влево, диагональ, прямоугольник, циферблат. Так?

Дальше. Двадцать три. **Проясненность сознания.** Обведите кружочком, поставьте восклицательный знак. Это очень важный вопрос в дневничке. Я не буду давать особых подсказок, но я только вам скажу, что мы здесь собрались для того, чтобы прояснить свое сознание. И я вижу, что уже у некоторых начало сознание проясняться. Кое-кто очки снял, а кое-кто их уже и в сумку положил. Это говорит о том, что сознание начинает у человека проясняться.

Двадцать четыре. **Ваши предложения, замечания, вопросы.** Вот с этой минуты, соратники, я вам не разрешаю на занятиях задавать мне вопросы, пожелания и делать замечания. Почему? Вас, во-первых, много. Во-вторых, всем всё непонятно. Всем непонятно, что и зачем надо. И самое главное - мой курс таким образом построен, что на последнем занятии никаких вопросов у вас не останется. На последнем занятии всем станет все ясно: зачем и что мы с вами делали. Но если какой-то ваш вопрос вас мучает и спать не дает, то вы его можете написать в дневничке. Допустим: "Владимир Георгиевич, а вот правду ли говорят, что новые лапти воду пропускают? Да? Вот спать не могу, мучает вопрос и всё". А я вам проверять буду и напишу, что про лапти в пятницу я целый час буду рассказывать, только про ваши лапти. Вам на ваш вопрос ответ будет, вы спокойно спите.

Дальше. **План работы на завтра по улучшению зрения.** Надо написать, что завтра я сделаю утром пальминг, на остановке автобуса сделаю упражнения на подвижность глаз, на работе, в перерыве или на учебе сделаю упражнения на подвижность глаз. Скажем, в столовой в очереди поделаю упражнения. Поеду на занятия, сделаю упражнения на остановке. На занятиях сделаю и вечером. Так? Вот уже у вас план. А план - закон, надо его выполнить и вы уже завтра будете работать с глазами не просто так, а по плану, который наметите вечером.

Двадцать шесть. **Ваш настрой на завтрашний день.** Надо написать: "Настрой боевой. Победить! Восстановить здоровье, зрение!"

И двадцать семь. **Текст самовнушения, написать по памяти, левой рукой.** "Левой рукой" аккуратненько зачеркните, написать по памяти. А сам двадцать седьмой

пункт обведите кружочком и три восклицательных знака рядом. Сегодня на этот вопрос не отвечайте, а завтра я вам дам под запись специальное самовнушение, которое вы будете писать в конце дневника как заключительный, так сказать, аккорд. Я завтра вам его дам под запись.

Вот такое вам сегодня будет домашнее задание. Написать анкету, отложить листочек. Второй листочек, написать дневник, положить. После этого ложитесь в кроватку делаете пальминг лёжа, я сейчас покажу как это делается.

Пальминг лежа делается следующим образом. Вы ложитесь в кровать, подушку кладете себе на грудь, трете руки до тепла, складываете ладошки домиком, надеваете себе на глаза, локти на подушку, чтобы они не висели, начинаете думать о чем-то добром, хорошем, приятном. Расслабляетесь и чтоб вы с расслабленными глазами сегодня спали.

Вот такое будет домашнее задание. Всем понятно? Всем понятно.

А сейчас, соратники, все, пожалуйста, возьмите в руки листочек, который называется "Заявление обязательством". И все напишите:

Руководителю курса Жданову В. Г. от (ваша настоящая фамилия и инициалы).

Примечание автора сайта: здесь имеет место быть проблема с записью. Несколько секунд невозможно разобрать слова. :(

… и здесь специалисты, ассистенты мои будут с вами раз в месяц встречаться, консультировать вас, помогать до конца довести это дело - восстановление вашего здоровья и зрения.

В случае нарушения мной этих обязательств, что может привести к срыву, возврату к вредным привычкам, недостижению желаемого результата, претензий предъявлять не буду.

Зачем пишется это "Заявление обязательством"? Послушайте меня внимательно.

Дело в том, соратники, что мы с вами вступаем в серьезные и сложные отношения, в том числе отношения финансовые. Мы на себя берем серьезные обязательства научить вас методу Шичко-Бейтса, помочь вам восстановить ваше здоровье, зрение, но и вы на себя берете серьезные обязательства. А именно:

Первое. Посетить все занятия. Можно было пропустить первое занятие, но второе-третье-пятое-шестое пропускать нельзя, потому что человек одно занятие пропустил и у него уже выпадает, оно одно за другое цепляется, он уже не понимает на следующем занятии, о чем идет речь.

Второй момент. Регулярно вести дневник, выполнять все домашние задания. 99% успешной и быстрой работы по восстановлению вашего зрения заключено в правильном, грамотном выполнении домашних заданий. Вот написание этих анкет, дневников и выполнение тех упражнений, которые вы будете делать. Это 99% вашего успеха. Поэтому выполнение домашнего задания, ответ на анкету и дневник, - это обязательные условия нашей успешной работы.

Ну, и если вы согласны с этим, то поставьте число. Сегодня какое у нас, второе августа 2000 года. И вашу подпись.

А теперь переверните обратной стороной заявление и сверху напишите: "Уплачен взнос столько-то рублей". И вашу подпись.

Теперь, кто школьники здесь? Поднимите руки, кто в школе учится. Значит, школьники напишите ниже: "Ученик/ученица такого-то класса такой-то школы". Нам важно, в какой школе вы учитесь, чтобы понять, из каких школ ученики у нас были на курсах.

А теперь, соратники, передайте, пожалуйста, мне это сюда.

А сейчас все, пожалуйста, откройте ваши конспекты и напишите тему:

Словарь Шичко

Геннадий Андреевич Шичко - автор нашего отечественного направления психоанализа. Это серьезная наука и как всякая наука она имеет свой понятийный аппарат, то есть те слова, которыми наука оперирует.

Ну, медицина так и сыплет направо и налево названиями болезней, лекарств. Математика - синусы, косинусы склоняет. А вот в психоанализе Шичко тоже есть специфические слова, которые мы будем выписывать время от времени, давать им определения, чтобы говорить на понятном друг другу языке.

Итак, запишите первое словосочетание. **Абсолютный алкоголь** - стопроцентный этиловый спирт (химическая формула - C2H5OH) - наркотический протоплазматический (то есть действует на уровне клеток) яд. Смертельная доза (а это смертельный яд) - больше восьми грамм на один килограмм веса. Наркозная доза (это наркотик, может привести человека в состояние наркоза) - 4-6 грамм на один килограмм веса. Для детей - в пять раз меньше, и наркозная, и смертельная дозы.

Так вот, соратники, абсолютный алкоголь, этиловый спирт входит в состав в всем вам, к сожалению, известного пива, вина и водки. Но почти никто у нас в стране не знает, что абсолютный алкоголь является наркотическим смертельным ядом. Если человеку за раз дать употребить больше восьми грамм на килограмм веса и не дать вырвать, чтобы он в организм всосался, то этот яд человека должен убить. Ну, скажем, человек семьдесят килограмм, семьдесят на восемь - пятьсот шестьдесят грамм спирта его убьет. Вы скажете, есть клоуны, которые себя приучили к этому яду. Восемьсот грамм чистого спирта убивает любого почти мгновенно.

Этот яд является наркотиком. И медицина двести лет использовала алкоголь как наркотик при операциях. И вот во время войны у белорусских партизан не было никаких медикаментов, и они использовали самогон как наркотик при операции. Раненому натощак наливали три стакана самогона, он выпивал и впадал в состояние наркоза, потери болевой чувствительности. Его резали, делали операцию, он ничего не чувствовал. Но три стакана самогона - наркоз, а четыре - это уже смерть. Вот почему от алкоголя отказались как от наркотика в медицине - очень узкая наркотическая широта: пьет-пьет, больно-больно, выпил и умер. Проскакивает, пока не больно, сразу человек умирает.

Мы жили на севере (у меня отец служил), и наш сосед подполковник как-то поехал на зимнюю рыбалку. "Нарыбачился" он там до наркозного состояния и уснул возле костра. Ночью у него выгорел бушлат, выгорела гимнастерка, выгорело белье, выгорела кожа, выгорела почка - он так и не пошевелился. Шофер унюхал - паленой человечиной пахнет (кстати, удалось спасти, вырезали ему почку, зашили, вот так вот кривой потом по гарнизону ходил, детишек пугал).

Для детей и наркозная и смертельная доза алкоголя примерно в пять раз меньше. У нас в стране известны тысячи трагедий, когда десятилетнему ребенку для смеха наливают сто пятьдесят грамм водки, он выпивает, у него блокируется работа гипоталамуса (который регулирует дыхание), прекращается дыхание, задыхается, синеет, чернеет, и спасти его просто невозможно.

Еще раз оговорюсь, что все вы знакомы с этим ядом, но почти никто не знает, как его делают. А я знаю и с удовольствием расскажу.

Люди научились делать алкоголь с древних времен следующим образом. Они брали сосуд и в сосуд наливали виноградный сок. Это водный раствор витаминов, сахаров, ферментов, кстати, очень полезный для человека. И запускали туда дрожжевые бактерии. А дрожжи, они очень большие сладкоежки. И под микроскопом видно, вот она бактерия, вот у нее глаз, рот, вот она поедает сахар, а сзади из-под хвоста, из клоаки у нее как раз и выходит этиловый спирт, C2H5OH. Поэтому, все, пожалуйста, запишите: "Абсолютный алкоголь - это моча дрожжевых бактерий". Вот что это, оказывается, такое. По научному - "экскременты", да?

И вот эти бактерии поедают сахар, мочатся мочой, и когда концентрация мочи достигает в бочке одиннадцати процентов, как всякий живой организм, в собственном дерьме они захлебываются и подыхают. Если это тут же разливают по бутылкам, то называется это вино сухое ординарное. Будьте любезны, у вас на каждом углу его продают. А если два года отстаивают, отцеживают трупики и сливают только мочу с остатками сока, то это уже называется вино сухое марочное. Стоит оно в два раза дороже, орден прилепят, медаль, сбывается намного эффективнее.

Вот очень многие молодые люди, особенно молодые женщины, почему-то любят шампанское. А вот как делают шампанское не знают. А я знаю и тоже с удовольствием расскажу, потому что я специально ездил на экскурсию в Абрау-Дюрсо, это родина советского шампанского в Краснодарском крае. Я прошел всю технологию от начала до конца, посмотрел. Шампанское делают следующим оригинальным образом.

Берут специальную зеленую толстостенную бутылку и наливают туда букет виноградных соков пяти разных сортов, причем в зависимости от их соотношения получают сухое, полусухое, полусладкое, сладкое и брют. Пять сортов шампанского. Заливают эти соки и запускают туда дрожжи и временно бутылку забивают специальной деревянной пробкой. И у них там в горах вырыты длинные штольни, а по стенкам штолен высверлены отверстия для бутылок. И они новый урожай туда завозят, вставляют, значит, это все дело, закрывают эту штольню, опечатывают. Круглый год температура в штольне не меняется - плюс четырнадцать градусов, и зимой и летом. И вот два года в полной темноте и покое эти бактерии перерабатывают сахар в это самое зелье.

А когда через два года пора уже план выполнять и процесс к концу подходит, они открывают эту штольню, закатывают туда мощнейший прожектор и врубают яркий и сильный свет. От неожиданности и страха эти бактерии прохватывает сильнейший понос. И они от этого страха и поноса разом все дохнут. Но прежде чем подохнуть они еще со страху "газуют", газами исходят туда. И вот почему-то пьяницы в шампанском больше всего любят и ценят как раз газы. Да? Выпьет он шампанского, как оно в нос ему бабахнет, ну совсем пьянице хорошо.

Интересно, что эти бактерии могут переработать в алкоголь не обязательно сахар - любую органику. И вот у вас в Усть-Абакане на гидролизном заводе перерабатывают опилки. Замачивают опилки, запускают дрожжи, есть нечего, едят опилки, мочатся мочой. У Высоцкого даже песня была, помните? "Если б водку гнать не из опилок, то что б нам было с трех-четырех-пяти бутылок?" Да, гидролизная водка, гидролизный спирт делается из древесных опилок.

Эти бактерии могут переработать в алкоголь даже, извините, человеческое дерьмо. Я сам родом из деревни, с Алтайского края и у нас летом есть такая тонкая хитрая месть - какому-нибудь злому хозяину в летний туалет полкило дрожжей как туда бросят, как там начинается процесс, и с газами, и с запахами. Вот мимо идешь, и знаете, полусухим шампанским оттуда потягивает.

Ну а вы зарисуйте, пожалуйста, все вот эту вот схему, нарисуйте эту бактерию, дома обязательно детям расскажите, что же родители на праздник-то употребляют, детям это так весело, так нравится.

Ну а вам, соратники, если не дай Бог перепадет еще где-нибудь фужер шампанского и ударят вам в нос эти газы, то теперь-то вы уж обязательно вспомните, что это прощальный привет от подыхающей бактерии. Они со страху поднапукали туда, ну и вам с этого пука в светлый праздник "пучок" и перепал.

Запишите еще одно словосочетание. (Мы пишем словарь Шичко.) **Алкогольные напитки** - алкогольные яды.

Вот с этой минуты в нашем Народном университете категорически запрещено употреблять словосочетание "алкогольные напитки". Почему?

Дело в том, что в русском языке слово "напиток" имеет корень "пит". Это то, что питает, то, что питательно, то, что можно пить. Наркотическим смертельным ядом можно только травиться, пить его нельзя. А зачем эти яды назвали напитками? А их

назвали напитками для того, чтобы нас запрограммировать на их употребление и детей наших запрограммировать. Ребенок знает, чай - напиток, молоко - напиток, а оказывается пиво-водка-вино тоже напиток, ну раз напиток, открывай рот и пей. А пить-то и нельзя.

У нас в восемьдесят третьем году в Новосибирском Академгородке началось массовое трезвенное движение. Тысячи людей повыливали эти яды и с тех пор живут трезво и живут, кстати, прекрасно. Не употребляют этот яд. Тысячи людей. И это движение, как ни странно, перекинулось на город Новосибирск и его там поддержали студенты строительного института. А у них возле общежития открыли виноводочный магазин, открыли пивную. И вот студенты-строители сколотили гробик, прошли по общежитию, собрали туда все бутылки, вышли, похоронили, отплакали, но криминал им приписали другой. Они пождошли к вино-водочному магазину, там была красочная вывеска - "Горпромторг", часы работы, администрация. Они ее взяли попытались отковырнуть, а она стеклянная, лопнула и разбилась. И тогда студенты на это место приколотили фанерный щит, на котором довольно красиво написали - "Лавка по продаже алкогольного наркотического яда", открыто для всех дураков с одиннадцати до девятнадцати часов, администрация.

Они возле этой вывески у магазина с фотоаппаратом просидели три часа, пока милиция не пришла и их не забрала. Ни один человек под эту вывеску в магазин не зашел. Даже забулдыга-пьяница подошел, почитал-почитал, затылок почесал, задом-задом и бежать. А почему? А они просто написали, чем торгуют в этом магазине: торгуют наркотическим смертельным ядом. Покупать и употреблять этот яд может только дурак.

И вот смотрите, стоило грамотно и правильно назвать явление, и даже у алкоголика изменилось отношение - он-то шел выпить, а его там травить собираются. Э нет, даже алкоголик себя травить не хочет давать.

Так, записали? Ну а сейчас запишите тему нашей еще одной сегодня небольшой лекции. Напишите все:

Раздельное питание

Меня в 88-м году летом пригласили в город Хабаровск. А у них там темнело поздно, и на первом занятии они не хотели расходиться: "Ну Владимир Георгиевич, ну дайте какое-нибудь задание. Ну сегодня, вот дайте нам задание". Я говорю, ладно, все на листочке напишите и дома дайте определения-ответы: Что такое абсолютный алкоголь? Что такое алкогольные напитки? Что такое лечебное голодание? Что такое раздельное питание? Что такое "сухой закон"? Кто такой пьяница? Кто такой алкоголик? Ну, дайте вот эти вот определения.

На следующий день они мне сдали бумажки и один соратник пишет: "Раздельное питание - мы с женой второй год питаемся раздельно. :-) Я на кухне, она меня видеть не может, в комнату уходит". Ну вот у него было такое понятие о раздельном питании.

На самом деле все продукты, которые употребляет современный человек, условно можно разделить на три большие группы. Разделите тетрадочки на три большие зоны. Первая группа называется "белки". Вторая группа называется "живые продукты". И третья группа называется "углеводы". Белки, живые продукты и углеводы.

Значит, **к белкам относятся**, запишите: мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, соя (очень важный продукт), баклажаны, орехи и семечки. Это белки.

Теперь давайте запишем углеводы, третью графу. **К углеводам относятся** хлеб, крупы, сахар и все производные от сахара (конфеты, варенье, чай с сахаром, мёд), картофель.

И давайте заполним среднюю графу, **живые продукты.** Это зелень, фрукты, сухофрукты, овощи (кроме картофеля, бобовых), соки свежие, ягоды, арбузы.

Подведите черту под живыми продуктами и ниже напишите: **жиры.** Они к живым продуктам не относятся, но они в серединке стоят.

А теперь вопрос на засыпку: чем отличаются белки от углеводов? Если не знаете, даже не напрягайте память. Основное отличие белков от углеводов заключается в том, что для нормального переваривания, расщепления и усвоения продуктов белкового характера, в желудочно-кишечном тракте человека должна быть создана кислая среда. А для нормального переваривания-расщепления-усвоения продуктов углеводного характера должна быть создана среда щелочная. Вот в этом принципиальное отличие белков от углеводов. Там кислая среда, а здесь щелочная.

А теперь возьмем простого советского человека, который в этом вопросе, как говорится, "ни петь, ни свистеть" - ничего не знает. Он в правую руку берет кусок колбасы, а в левую - кусок хлеба. Ням-ням-ням-ням, набил живот, сидит и радуется. Он-то сидит и радуется, а в желудочно-кишечном тракте начинается следующий процесс.

Колбаса - белок, требует кислых ферментов: "Кислоты давай, кислоты давай!" Пошли кислые ферменты. А хлеб - углевод, требует щелочных ферментов: "Щелочи давай!" Пошли туда щелочные ферменты. Встретились кислые и щелочные ферменты в желудке и что с ними произошло? Взаимонейтрализовались, да? Урок химии, седьмой класс, все об этом знают. Ни колбаса, ни хлеб не переваривается. Тут начинает колбаса вижжать: "Кислоты давай!" "Щелочи давай", - кричит хлеб. Все органы внутренней секреции человека начинают в этот момент работать с максимально возможной, примерно стократной перегрузкой. Входят в желудочно-кишечный тракт кислые щелочные ферменты, они там взаимонейтрализуются, процесс пищеварения не идет.

И вот поквасились-поквасились эти нажеванные куски смешанного питания, а когда человек одновременно ест белки и углеводы, вот такое питание называется смешанным. Поквасились они в желудке, протолкнулись в двенадцатиперстную кишку, а там их надо ращеплять на питательные вещества. А чего там расщеплять? Они недопереварились. И вот поквасились-поквасились они в двенадцатиперстной кишке, протолкнулись у человека в тонкий кишечник, а в тонком кишечнике уже надо всасывать питательные вещества в кровь. А чего там всасывать? Они недопереварились, недоращепились. И вот в тонком кишечнике из этих нажеванных кусков смешанного питания (комков) удаляется, отсасывается влага. Они обезвоживаются и превращаются в так называемые каловые камни. И эти каловые камни проталкиваются дальше в толстый кишечник и там они застревают. И могут они там храниться долгие годы, до пятнадцати лет. Отравляя изнутри наш организм постоянными вот этими шлаковыми выбросами.

И человеку почти невозможно быстро восстановить свое здоровье, если он а) не перестанет травить себя смешанным питанием, и б) если он не очистит свой организм от завалов вот этих вот шлаковых каловых камней, которые накопил за долгие-долгие годы неправильного питания.

"А что же делать?" - скажете вы. А надо питаться раздельно. А как это раздельно? А вот как: поел мяса, заел рыбкой, яйцом, грибами, защелкал орехами-семечками. Все это продукты белкового характера, выделится совсем немного кислых ферментов, все это переварится-расщепится-усвоится, в ответ вы получите что? Здоровье.

Хотите хлеба? Ради Бога. Подождите два часа. Через два часа желудок освободится, клапаны перекроются, поешьте хлеба, картошки, сахару, мёда - это продукты углеводного характера, выделится совсем немного щелочных ферментов, все это переварится-расщепится-усвоится, в ответ получите что? Здоровье.

Поэтом все напишите: "Белки, углеводы - несовместимы. Пищевой яд".

Но на наше с вами счастье есть большая группа так называемых живых продуктов. Эти продукты настолько хорошо подходят нашему организму, что они прекрасно расщепляются-перевариваются-усваиваются как в кислой, так и в щелочной среде. Для них разницы нет. Более того, эти продукты сами несут в себе дополнительные ферменты, которые способствуют лучшему расщеплению-усвоению и белков и углеводов. Поэтому живые продукты совместимы с белками и углеводами.

А вот белки и углеводы не совместимы.

Кстати, знают ли люди об этом? Люди об этом знают и знают прекрасно. Любому маленькому ребенку дайте колбасу с хлебом - он хлеб бросит, будет есть только одну колбасу. У него всё внутри протестует: "Будет плохо, будет нехорошо".

У меня огромный грех на душе. Обе мои дочери, я в детстве доходил до белого каления когда они ели пельмени, только отвернешься - они мясо выковыряют а шкурки не едят. Ах вы! Ложкой по лбу: "Ешь с хлебом! Ешь с хлебом!" Нам ложкой забили программу "Ешь с хлебом", мы детям своим той же ложкой программу ту же программу и забили. А ведь многие вещи с хлебом есть просто опасно.

И вот человек, если долгие годы травит себя смешанным питанием, у него органы внутренней секреции работают с дикой перегрузкой и где-то к сорока, сорока пяти годам эти органы внутренней секреции один за другим начинают отказывать. И начинается: "Ах, у меня холецестит. А у меня панкриатит. А у меня диабет. А у меня колит. А у меня прочий -дет". А причина здесь одна - травил-травил себя смешанным питанием, ну и получи. Заработал то, что и должен был получить.

Запишите все:

Домашнее задание

Первое. Очищать кишечник по схеме Семеновой.

Я вам сегодня так же раздал один листочек, на котором написан материал. Семенова, "Гигиена питания. Гигиена организма". Сама Надежда Алексеевна Семенова - это известный пропагандист здорового образа жизни. В тридцать девять лет она, директор холодильника, крупного холодильника в Ростове-на-Дону, была списана умирать. Инвалидом первой группы ее из больницы выписали, думали что умрет. Она умирать не захотела, полезла в народную медицину, полезла в зарубежную медицину и выяснила, что многие продукты несовместимы, они человека убивают, и она перешла на раздельное питание, полностью очистила свой организм и описывает вот этот сверхмарафон к себе, очистки своего организма, на вот этом вот листочке.

И она пишет: "Первый шаг - это промывание кишечника". Она пишет: "В два литра охлажденной кипяченой воды добавить столовую ложку сока лимона". Если нет сока лимона - тогда можно ничего не добавлять, просто чистую воду. Залить все это в кружку Эсмарха. Кружка Эсмарха звучит очень грозно, но это простая грелка со шлангом, это прибор для промывания кишечника, в любом ферст-фельдшерском пункте есть. У нас их дома две оказалось, я даже не знал, что это кружка Эсмарха. Положение во время процедуры на локтях и коленях, дышать ртом, живот расслаблен, процедуру проводить перед сном.

Значит, человек встает на локти и на колени, вставляет себе эту трубочку сзади в кишечник, открывает краник, расслабляет живот, эта вся вода заходит ему внутрь в кишечник, потом он аккуратненько встал, походил, побулькал, чтобы там побольше этих каловых камней захватить и через пять-семь минут бежит в туалет, с него со свистом все это дело выходит.

Кстати, очищение кишечника - это, соратники, все, все системы очистки организма, начиная от йогов кончая Малаховым и прочими и прочими, все они начинаются с очистки толстого кишечника, потому что дальше очищать какие-то другие органы человеку опасно, потому что мощные шлаковые выбросы из толстого кишечника могут просто повредить его здоровью. Поэтому эту процедуру мы всем рекомендуем сделать. Если нету кружки Эсмарха, можно просто взять большую клизму. Сюда кружку Эсмарха приносить не надо, :-) это дело интимное, вот, надо делать дома, самому. Если какие-то возникнут вопросы, можно потом будет подойти, у меня спросить, я поясню и расскажу.

Второе. Перейти на раздельное питание. При этом:

1. Резко уменьшается потребность в пище. Человек, который смешанно питается, сколько бы он ни съел, он постоянно ходит голодный, ему хочется кушать. Почему? Потому что достаточное количество питательных веществ в кровь не поступает.

Переходит на раздельное питание - вес в два раза меньше, ходит сытый, потому что постоянно в кровь питательные вещества у него поступают.

2. Улучшается самочувствие.

3. Походят болезни желудочно-кишечного тракта.

4. Нормализуются выделения. То есть человеку нестыдно становится ходить в туалет. Вот человек, который смешанно питается, он в туалет приходит и столько с него выходит, что двух бачков порой смыть, так сказать, не хватает. А запах настолько жуткий, что надо рублей на пять дезодорантом набрызгать, чтобы это дело прикрыть. А потом еще рубля на три туалетной бумаги использовать, чтобы все, как говорится, накрыть.

Переходит человек на раздельное питание, ест в два раза меньше, выходит из него в четыре раза меньше (потому что все переваривается и все идет в пользу) и никакого жуткого запаха, все культурно, как у овечечки - раз, вжик и пошел. Как говорится, все хорошо и нормально.

Вот вы улыбаетесь, а улыбаетесь зря. Я сам из деревни родом и я вам скажу, что каждое утро крестьянин идет на скотный двор и первое что его интересует на скотном дворе - не что скотина за ночь съела, а что из скотины за ночь вышло. Вот это его больше всего интересует. И он сразу же: "Ах! Корова заболела". Что-то из коровы не то пошло - корова заболела, это же вот тут же все бросает, бежит к ветеринару, лекарства, всё, пятое-десятое. И только человек возомнил себя царем природы, с него годами Бог знает что выходит, ему даже в голову не придет - может чего-то не то ем? Ну раз такая гадость с меня идет, значит может чего-то я не то ем?

Запишите все:

Выводы: Смешанное питание - это работа на болезни и унитаз. Раздельное питание - это работа на свое здоровье.

Я вам советую, соратники, вот эту схему раздельного питания переписать на отдельный лист и у себя на кухне приклеить. И рассказать родным и близким, что есть вот такой научный подход к проблеме питания, который позволяет человеку резко улучшить свое здоровье, очистить дополнительно свой организм от шлаков и ядов. И заодно заучите, что с чем совместимо, чтоб вы уже не путались и для вас это не представляло никаких трудностей.

(Примечание автора сайта: невнятный вопрос из зала.)

- Суп? Мясной бульон? Пожалуйста. С капустой и ешьте, щи, без картошки, без хлеба, это совместимо. Жиры совместимы со всем, как добавка.

А молочные… Я пока ничего не говорил? Пока ничего не говорил - ешьте. Вообще молочные не совместимы ни с чем. То есть совмещать молочное нельзя ни с чем. Вот.

Я в Харькове проводил группу, я про жиры забыл написать, смотрю - они все насторожились, потом спрашивают: "А хлеба с салом можно?"

- Хлеб с салом да.

Ну, хлеб с салом можно, значить жить можно. Живем.

Жиры совместимы и с белками и с углеводами как добавка. А жиры это что? Это сало, это растительное масло, сливочное - это сметана, это тоже жир, тоже совместимо, можно заправлять и те и другие продукты.

Ну и для вдохновения вашего я вам скажу, что многие так называемые звезды отечественной эстрады перешли на раздельное питание. И первая у нас перешла Лариса Долина. И она, вот года три назад, она себя вдруг превратила, она в восемнадцать лет не была такой стройной и молодой как выглядит сейчас. Глядя на Ларису Долину Алла Борисовна со своим юным супругом Филиппом Бедросовичем тоже перешли на раздельное питание. Они, правда, удержались всего семь месяцев, на раздельном питании, отказались тоже и от сигарет, и от кофе, и от алкоголя. Но вот рождественские встречи девяносто восьмого года, вот вы посмотрите на Пугачеву, ее просто было не узнать. Понимаете? Она физиологически помолодела. Это не откачка жира и

прочее. Это физиологическое омоложение, связанное с правильным раздельным питанием.

Ну и последнюю тему все запишите:

Упражнения на центральную фиксацию БЕЗ ОЧКОВ

1. Улица - дом - окно в доме - оконный переплет.
2. Толпа на остановке - человек в очках - его лицо - его очки.
3. Страница текста - строка - слово в строке - буква в слове.
4. Упражнение со свечой, с предметом.

Что такое центральная фиксация? Если мы, соратники, посмотрим на человеческий глаз сбоку в разрезе, он выглядит вот таким образом: это круг, в передней части хрусталик, а задняя поверхность глаза изнутри выстлана так называемой сетчаткой. Эта сетчатка, она вот так находится, а прямо напротив зрачка, на оси зрительной, она сходит на нет и образует так называемую центральную ямку. И вот это вот место, вот это место, оно имеет желтый цвет и называется "желтое пятно". Оно же, это место, называется "макула", а центр этого места называется "центральная ямка". И вот эта центральная ямка - самая светочувствительная часть человеческого глаза. И человек лучше всего видит то, что попадает в центральную ямку, в центр его глаза.

Вот, например, я на вас смотрю, я вас прекрасно вижу, потому что ваше изображение и в правом и в левом глазу попадает точно в центральную ямку. Я и вас вижу, кто там сидит, но вас я вижу боковым зрением, а его чувствительность в тысячу раз хуже и я даже не могу сказать, кто там - мужчина, женщина сидит. Просто вижу, что кто-то сидит, потому что вас я вижу сейчас боковым зрением, а его чувствительность очень плохая.

Так вот, соратники, у всех людей которые носят очки, у них нарушена центральная фиксация. Что это такое?

Смотрите. Можно ваши очки? Вот по науке каждому из вас эти очки должны были делать в специальной лаборатории. И подгонять центры линз под центры ваших глаз с точностью до одной десятой доли миллиметра. Такие очки делали только Борису Николаевичу и Леониду Ильичу. Простым людям таких очков не делают. Делают кое-как эти очки и в результате, когда человек надевает очки, у него один глаз смотрит точно через центр линзы прямо, а второй смотрит через призмочку, чуть вбок. И в результате, чтобы через очки и в правом и в левом глазу изображение попало точно в центр глаза, человек вынужден один глаз слегка закашивать. И у него из-за некачественности очков под очками развивается очень слабое внутреннее косоглазие. И когда человек снимает очки и смотрит на что-то, у него один глаз смотрит прямо, а второй чуть-чуть в сторону. И в результате в одном глазу у него изображение попадает точно в центр, а во втором чуть рядом. И за счет этого изображение букв на таблице расплывается, размывается.

И вот восстановить центральную фиксацию - это сразу в два раза улучшить свое зрение. И поэтому с сегодняшнего дня вы при любой удобной минуте снимаете очки в карман и делаете упражнение на восстановление центральной фиксации.

Как они делаются?

Допустим, вы подходите к окну, сняли очки, поморгали, а легкое моргание расслабляет мышцы глаз и заставляет их снова так сказать встать параллельно. И вы смотрите на улицу. Поморгали-поморгали, посмотрели на улицу. Вы видите вроде улица, вроде все видите и ничего. А потом более пристально начали смотреть на какой-то дом. Моргаете-моргаете, смотрите на этот дом. И загоняете дом в центр правого, левого глаза. А потом в доме выбираете какое-то окно, моргаете-моргаете и более пристально смотрите на это окно. И загоняете окно в правый и левый глаз, в центр глаза. А потом на окне пристально посмотрели, поморгали на оконный переплет. Вот, вы сделали упражнение на восстановление центральной фиксации.

Вот сейчас, после занятий, вы выйдете, поедете домой на автобусе. На саму автобусную остановку не заходите, там люди травятся табаком, они вас отравят табачным ядовитым дымом. Вы станьте с подветренной стороны, очки в карман и сделайте упражнение на восстановление центральной фиксации, а именно: поморгали-поморгали, вот вы видите - стоит толпа. Поморгали-поморгали, выбрали человека в очках. Поморгали-поморгали, сосредоточили внимание на его лице. Поморгали-поморгали, сосредоточили внимание на его очках. Вот вы сделали упражнение на восстановление центральной фиксации.

Кстати, если этот человек обратит на вас внимание ("Что это ты на меня смотришь и моргаешь?"), то вы не тушуйтесь, если вы поняли, что он на вас тоже обратил внимание, вы к нему подойдите и скажите:

- Вы в очках?

Он скажет:

- В очках.

- А я-то уже без очков. Вон они, в кармане лежат, занимаюсь по методу Шичко-Бейтса, восстанавливаю свое зрение.

Рекламируйте это дело, в том числе и таким образом.

Третье упражнение. Вы берете любую страницу текста. Ну, вот я беру анкету. Сняли очки, все это делается без очков, и я моргая смотрю. Вот я вижу, что каким-то русскими буквами что-то здесь написано, что написано - не понимаю. Но вот потом я моргаю, и сосредоточил внимание на какой-то строчке, вот на седьмой строчке, моргаю-моргаю и я эту строчку пропускаю через центр правого, левого глаза. А теперь в этой строчке я беру слово "зрение", моргаю-моргаю-моргаю, сосредоточил внимание. Слово "зрение" загнал в центр глаза. А теперь в слове "зрение" сосредоточим внимание на букве "е", второй. Поморгал-поморгал, вот я сделал упражнение на восстановление центральной фиксации.

А сейчас все сняли очки, поморгали-поморгали и давайте сделаем центральную фиксацию на меня. Все поморгали, посмотрели в мою сторону. Поморгали-поморгали-поморгали, сосредоточили внимание в районе доски, поморгали-поморгали, сосредоточили внимание на мне, поморгали-поморгали и на микрофон. Поморгали-поморгали. Легкое-легкое моргание заставляет расслабить мышцы глаз и подстроить, чтобы их видеть четко.

Давайте сделаем упражнение на центральную фиксацию на табличку. Все на нее посмотрели, посмотрели рассеянно в сторону доски, поморгали-поморгали-поморгали. На таблицу, на белое пятно. Поморгали-поморгали. Верхнюю строчку. Поморгали-поморгали. Правую или левую букву. Вот вы сделали упражнение на восстановление центральной фиксации.

Я сейчас зажгу свечку, и мы сделаем то же самое со свечой. Итак, все посмотрели в сторону сцены, туда. Поморгали-поморгали. Сосредоточили внимание в районе доски, поморгали-поморгали. На свечку, поморгали-поморгали. На пламя свечи. Вот вы сделали упражнение на восстановление центральной фиксации.

Давайте на тот угол сделаем. Поморгали, просто посмотрели в угол. Поморгали-поморгали. Вот висят четыре фонаря, поморгали-поморгали. И на какой-то один фонарь сделали центральную фиксацию. Поморгали, вот, пожалуйста.

Все это делается без очков. То есть с завтрашнего дня как можно чаще очки в карман и делаем упражнение на восстановление центральной фиксации. Чем меньше вы будете носить очки, тем быстрее восстановите зрение. Это следует из общей теории зрения Бейтса.

А теперь, соратники, мы с вами еще раз разучим очень важное упражнение, которое называется **"Соляризация глаз на свече"**.

Все сели прямо. Поморгали и посмотрели в район свечки. Без очков. Поморгали-поморгали.

А теперь мы делаем следующее. Представьте что два глаза - два прожектора - светят из ваших глаз. И мы поворачиваем голову вместе с лицом с глазами, лицо с глазами поворачиваем налево, повернулись все к окну, а теперь голову с лицом, глазами повернули к стене. К окну повернули, к стене. К окну, к стене. К окну, к стене. При этом все вполголоса давайте будем говорить, когда мы поворачиваем голову к окну - что свеча справа, а когда мы поворачиваем голову к стене - свеча где у нас? Слева. Согласны? Итак, начали все. Поворачиваем к окну. Свеча справа, свеча слева, свеча справа, свеча слева, свеча справа, свеча слева, свеча справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева. А вот сейчас, когда мы потушим свет, задерните все шторки, пожалуйста, чтобы не было света, так? Мы с вами сделаем соляризацию глаз на свече.

Потушите свет, пожалуйста.

Итак, все посмотрели, сделали центральную фиксацию на свечку. Поморгали-поморгали-поморгали, посмотрели, поморгали. И начали, все вместе.

Лицо с глазами повернули налево, повернули направо. К окну, к стене, к окну, к стене, к окну, к стене. Свеча справа, свеча слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа и слева. Еще раз. Справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа и слева. А сейчас все потерли руки до тепла и сделали **пальминг**.

Так, сложили ладошки домиком все. Надели себе на глаза. Пока все прямо сидят, мы пройдем проверим с Александр Алексеевичем, правильно ли вы делаете. Пальцы перекрещены и надеваете себе на глаза. Обратите внимание, чтобы нос у вас торчал между мизинцами, чтобы нос дышал, чтобы глаза у вас попадали в ямочки ладоней, чтобы они могли спокойно открываться-закрываться. А сейчас все локти поставьте себе на колени либо на подлокотники, либо на впереди стоящую спинку кресла. Кому как удобней. В упражнении пальминг локти должны обязательно стоять на чем-то твердом. Либо на колени, либо на спинку впереди стоящего кресла. Глазки все закрыли, успокоились, расслабились, начинаем наш вечерний пальминг, начинаем расслабление мышц наших глаз.

Наши глазки хорошие, наши глазки отдыхают, с каждым днем наши глазки будут видеть все лучше и лучше. Мышцы наших глаз расслабляются.

И вот сейчас близорукие представляют, как у них расслабляются косые мышцы глаз. Как у них глазки становятся круглыми, шариками, как они будут прекрасно видеть вдаль безо всяких очков.

А дальнозоркие и у кого плоские глаза представляют, как у них расслабляются прямые мышцы глаз, как они позволят нашим глазкам легко-легко вытягиваться вперед огурчиками и прекрасно видеть вблизи безо всяких очков.

Расслабляется сетчатка наших глаз, расслабляются светочувствительные клетки, колбочки, палочки. Расслабляются сосудики, питающие кровью сетчатку. Кстати у людей, которые носят очки, резко ухудшено кровоснабжение глаз. И врачи-офтальмологи на офтальмоскопе сразу видят очкариков - у них синяя сетчатка. У нормальных людей сетчатка розовая, насыщена кровью, питательными веществами, кислородом. Мы же с вами, делая упражнение, улучшаем кровоснабжение наших глаз.

Расслабляются клетки зрительного нерва, расслабляются клетки зрительного анализатора в мозгу. Весь наш зрительный тракт расслаблен.

Сегодня мы совершили решительный шаг, пришли на занятие в Народный университет здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Сегодня мы узнали о том, что люди не виноваты в том, что они курят, пьют, переедают, сквернословят, носят очки, имеют другие вредные привычки. Их так запрограммировали. Эти люди являются рабами ложных программ записанных у них на уровне подсознания. Метод Шичко позволяет добраться до этих программ, разрушить и записать новые программы, достойные разумного человека, программы трезвой здоровой жизни, жизни с прекрасным зрением.

Сегодня дома вечером перед сном нас ждет большая работа по очищению сознания, души, тела. Это написание анкеты, это написание дневника коррекции зрения №1. Чем более полно и подробно вы ответите на вопросы анкеты и дневника, тем скорее мы разрушим ложные программы и запишем программы новые, в том числе самую главную для нас программу - программу быстрого восстановления здоровья, быстрого восстановления зрения.

Ну а сейчас мы отдыхаем, нам приятно, нам хорошо. Сегодня у всех у нас прекрасное настроение. Будет теперь оно с нами долго-долго. Долго-долго. Жизнь, зрение, жизнь.

А сейчас у всех глаза закрыты, ладошки на носу, сели прямо. И все под ладошками глазки слегка зажмурили-ослабили, зажмурили-ослабили, зажмурили-ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли. И все носом нарисовали веселого человечка: точка, точка, запятая, вышла рожица кривая. Пошевелите головой, чтобы восстановить кровоснабжение. Ножки, ножки, огуречик, вот и вышел человечек. Кстати, рисование носом букв, рисование носом человечков - это тоже упражнение по методу Бейтса.

А сейчас глазки все тихонечно протерли, как дети, вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали и посмотрели все на меня, посмотрели друг на друга, посмотрели на соседа справа, соседа слева, и познакомьтесь каждый с соседом справа, с соседом слева. Потому что вам целую неделю сидеть на этом месте, у соседа справа и соседа слева точно такие же проблемы, как и у вас, поэтому интересуйтесь как идут дела, что там интересного, понял, не понял. Назовите, как вас зовут, ваше имя. Так, там уже вот обниматься полезли, нет, это еще рано. И запомните каждый: завтра вы сядете на это же самое место. То есть это ваше место будет на весь курс занятий, понятно?

А сейчас снова потерли руки до тепла и сделали **пальминг**. Сложили ладошки домиком, надели себе на глаза вместо очков и сделали пальминг. Локти поставили на что-то твердое, на колени либо на впереди стоящую спинку кресла. Глазки все закрыли. Успокоились. Расслабились. Продолжаем наш вечерний пальминг. Продолжаем расслабление мышц наших глаз.

Для того чтобы лучше и быстрее расслабить зрение, Бейтс придумал два упражнения под пальмингом. Первое он назвал **"мысленным представлением"**. И вот всякий раз, когда вы делаете пальминг, обратите внимание: перед глазами какие-то остаточные световые образы. Телевизор маячит, свечка, кусок окна, лампочка, какой-то туман, облачка. Это свидетельствует о том, что перевозбужден зрительный тракт. Свет-то на глаза не падает, а нам кажется, что мы что-то видим. И вот здесь Бейтс предлагает мысленно представить, что вы находитесь, скажем, в театре. Перед вами большой бархатный занавес, вы ждете начала прекрасной постановки и вот звенит третий звонок, гаснет свет, а занавес все чернеет, темнеет, темнеет. Можно так же мысленно взять, скажем, кисточку, окунуть в тушь и вот эти вот светящиеся остаточные места позакрашивать.

И второе упражнение под пальмингом, очень важное, Бейтс назвал его **"мысленное воспоминание"**. И вот сейчас все вспомните о чем-то добром, хорошем, приятном в вашей жизни: приятную встречу, приятное путешествие. Мы обнаружили, что лучше всего расслабляет психику воспоминание о добром деле, которое вы делаете людям. Вот это приятное воспоминание расслабляет психику, расслабляет мышцы, мышцы лица, мышцы глаз, а расслабление даст отличное зрение глазам. Это основа метода Бейтса - расслабление. А потом уже идет тренировка расслабленных глазодвигательных мышц.

Запоминайте **выход из пальминга**. Включите свет. У всех глаза закрыты, у всех ладошки на носу, сели все прямо. Все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли и все носом на доске как будто кисточка на носу написали большую букву Ш, большую букву Б. И напишите носом фамилию замечательного русского советского ученого Шичко, печатными буквами. И напишите фамилию замечательного американского уче-

ного - Бейтс. С закрытыми глазами. Кстати, писание слов, букв с закрытыми глазами носом - это упражнение по методу Бейтса, развивает у человека воображение, развивает зрение. При этом еще написали буквы М, Н, К, это вторая строчка проверочной таблицы. А Ш, Б - это первая строчка проверочной таблицы Сивцева. И давайте третью строчку носом напишем - Ы, М, Б, Ш.

А сейчас глазки все протерли как дети кулачками, вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза, быстро-быстро моргая. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали. И посмотрели все на табличку. Поморгали, посмотрели на табличку, поморгали, посмотрели на меня, посмотрели на зал.

А сейчас я попрошу всех близоруких: тихонечко **прикройте веки и растяните в сторону** как китайцы китайские глазки. И посмотрите на табличку. Кто-то увидит строчку, кто-то увидит две, а кто-то и три. Что при этом происходит? У близоруких вытянуты вперед глаза, а мы, прижимая их веками, делаем более круглыми и, соответственно, у нас что? Приближаем хрусталик к сетчатке, фокус приближаем к сетчатке, и острота зрения возрастает.

А сейчас все, и близорукие и дальнозоркие, давайте **найдем у себя астигматичные точки**. Все закрыли левый глаз ладошкой, а правый глаз смотрит на табличку либо на меня правым глазом и тихонечко снизу через веко нажали на правый глаз. Нажали, прижали и смотрим. Через веко прямо на глазное яблоко. Глаз все время смотрит на табличку. Потом сбоку нажали через веко. Потом сверху нажали, прижали и смотрим. Изнутри прижали и смотрим. И вы найдете такую точку на глазу, по всему глазу по кругу пройдите, на которую нажмете и глаз сразу лучше видит в этом положении. Вот это астигматичная точка. Значит у вас в эту сторону слегка выгнут, деформирован глаз, а вы его пальчиком прижали и сразу глаз видит лучше.

Кстати, у тех дальнозорких и у кого плоский глаз, надо взять и сбоку нажать с самого боку, чтобы он удлинился вперед и он увидит лучше. У дальнозорких. А у близоруких как правило снизу или сбоку или сверху или изнутри. Бывает несколько астигматичных точек.

Ну если кто-то не может найти, завтра подойдете и я вам покажу.

Поморгали глазками, а теперь закрыли все правый глаз и на левом глазу. Прижали снизу, посмотрели, прижали, потом сбоку, прижали, посмотрели и нашли эту точечку, на которую нажимаете, и глаз сразу лучше видит. Это ваша астигматичная точка. Она, кстати, плавает, и вы увидите в процессе занятий - она может уйти снизу вверх, вбок. По мере того как расслабляются мышцы глаз, на глаз по-разному начинают с разных сторон давить мышцы и она, астигматичная точка, плавает.

Так, всё, хватит, соратники. А сейчас все посмотрели на меня. Поморгали все, сделали еще раз центральную фиксацию, на этом сегодня наше занятие будет закончено. Завтра без пятнадцати шесть я вас буду запускать, выдавать новые методические материалы, с собой иметь приглашение. Проходите, приглашение, я буду отмечать, кто как у нас посещает, выдавать новые материалы, и завтра с шести до девяти у нас будет третье занятие.

Лекция 3

Здравствуйте, уважаемые соратники, начинаем наше третье занятие в Народном университете здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Курс посвящен коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса. Это курс общего оздоровления и избавления от вредных привычек.

Откройте ваши конспекты-тетрадки, запишите все "Третье занятие" и напишите тему:

Упражнения на подвижность глаз

И все перед собой положите листочек с этими упражнениями, которые я вам сегодня раздал. У кого нет - подсядьте к соседу поближе.

Итак, упражнения все делаются без очков. Обязательно так. При этом голова неподвижна, работают только одни глаза и упражнения делаются плавно, без всяких рывков, без всяких резких движений.

А сейчас все сняли очки и сделали на меня центральную фиксацию. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали, посмотрели в мою сторону, поморгали-поморгали, сосредоточили внимание на моем лице, поморгали-поморгали и на фрагменте лица, либо на микрофоне. Сделали центральную фиксацию.

Сделали центральную фиксацию на табличку. [От автора сайта: скачать и распечатать таблицу можно на страничке "Таблица Сивцева для проверки зрения"] Посмотрели в сторону таблицы, поморгали-поморгали, белое пятно, поморгали-поморгали, верхние буквы, поморгали-поморгали и правую или левую букву. Сосредоточили внимание на ней и легкое-легкое моргание.

Итак, упражнения на подвижность глаз.

Первое упражнение. Голова неподвижная, работают только глаза.

Подняли глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Скосили глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. Поморгали-поморгали-поморгали.

Диагонали. Посмотрели вправо вверх, влево вниз, вправо вверх, влево вниз, вправо вверх, влево вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Обратная диагональ. Влево вверх, вправо вниз, влево вверх, вправо вниз, влево вверх, вправо вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Четвертое упражнение - прямоугольник. Подняли глазки наверх, верхнюю сторону, боковую сторону, вниз, нижнюю, вверх, верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали.

В обратную сторону прямоугольник. Верхнюю, боковую вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнения пятое, шестое и девятое, я их объединил в одно упражнение "Циферблат". Представьте, что перед вами огромный циферблат, и мы его вот так по кругу осматриваем. Подняли глазки на двенадцать часов и начали: три часа, шесть часов, девять двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Поморгали глазками.

В обратную сторону "Циферблат". Подняли глаза на двенадцать часов, девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Поморгали-поморгали глазками.

Седьмое упражнение - "Бесконечность", "Восьмерка на боку" или "Бантик". Все глазки в сторону и начали: боковинка, диагональ, боковинка, диагональ, боковинка, диагональ, боковинка и диагональ. Поморгали глазками.

Восьмое упражнение - "Песочные часы" или "Восьмерка с тонкой талией". Подняли глазки наверх: верхушечка, диагональ вниз, нижняя, вверх, верхушечка вниз, нижняя и вверх. Поморгали глазками.

Десятое упражнение - "Спираль", раскручиваем глазами, начинаем от носа. Маленький круг рисуем, раз. Второй круг побольше рисуем, два. Третий круг еще больше рисуем, три. А четвертый круг по стенам, по потолку, по стене, по полу, четыре. Поморгали глазками.

А теперь закручиваем спираль. Все глазки вниз в сторону и начали: по полу, по стене, по потолку, по стене, раз. Второй круг поменьше, два. Третий круг еще меньше, три. И четвертый, маленький, четыре. Поморгали глазками.

Одиннадцатое упражнение - мы с вами следим глазами, как на горизонтальную стеклянную толстую трубу спиралью наматывается пять витков веревки. Представьте - перед вами толстая прозрачная стеклянная труба и мы начинаем наматывать на нее веревку спиралью. Глазки все в сторону, начали. Раз виточек намотали, два виточек, перед собой три виточек, четыре виточек и пять.

Сматываем. Раз виточек, два перед собой смотали, три, четыре и пять. Поморгали глазками, поморгали.

Двенадцатое упражнение - мы с вами следим, как веревка наматывается спиралью на вертикальную стеклянную трубу. Перед вами огромная стеклянная вертикальная труба. Устремили взгляд на пол, начали. Раз виточек, на уровне груди два, на уровне носа три, на уровне волос четыре и на потолке пять.

Сматываем. Раз виточек, на уровне волос два, на уровне носа три, на уровне груди четыре и на пол положили пять. Поморгали глазками, поморгали.

Тринадцатое упражнение - "Змея-синусоида" или "Волна". Начинаем все с хвоста. Глазки в сторону и начали. Глазки вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз, вверх и голова.

Назад. Вверх, вниз, верх, вниз, вверх, вниз, вверх и хвост. Поморгали глазками, поморгали.

И четырнадцатое упражнение, которое мы сегодня последним разучим, - это "Глобус". Представьте, что перед вами большой стеклянный глобус, и вы так вот глазами по его экватору бегаете и пытаетесь его раскрутить. При этом можно шевелить и ушами и головой и волосами. Начали все.

И раз виточек намотали, два виточек намотали, три, четыре, пять и шесть. Поморгали глазками.

А теперь в обратную сторону раскрутили его. Раз виточек, два, три, четыре, пять и шесть. Поморгали-поморгали глазками, поморгали.

А сейчас я попрошу всех близоруких очки не надевать. Вы и так без очков прекрасно видите. А дальнозоркие, если у вас есть чуть более слабые очки - наденьте, вы в них сейчас прекрасно увидите. Если нет - тогда наденьте свои. А близорукие попишут без очков.

Итак, открыли все конспекты и большими буквами все написали:

ВНИМАНИЕ!

Что может быть после упражнений, если мы даем сильную дозировку? Болит голова, ломит глазное яблоко, "песок" в глазах, текут слезы, потемнения в глазах, мелькание точек-кругов перед глазами, скрип в глазницах (вот прямо скрипит глаз) и цветовые пятна перед глазами.

Предупреждения!

1. Упражнения делать медленно, не резко, без напряжения.
2. Упражнений лучше делать меньше, но чаще. Лучше 6 раз по 5 минут в день, чем один раз 30 минут.

3. У кого сильная близорукость (больше минус четыре), выполнять не более трех-четырех раз повторов каждого упражнения, постепенно наращивая.

4. Особая осторожность для тех, у кого было отслоение сетчатки.

А сейчас вопрос к залу: "У кого сегодня болели глаза?" Поднимите руки. Ну вот, где-то у 25% заболели глаза. Почему заболели глаза? Это тот же самый эффект как мы с вами по весне сажаем картошку. Всю зиму на диване у телевизора пролежали, и вдруг как сумасшедшие три дня мешки таскаем, землю капаем. После этого что? Неделю все мышцы болят. Вот точно так же и у вас. Ваши глазки долго спали, а вы им дали нагрузку, и для них эта нагрузка отказалась значительной, и они ответили тем, что заболели мышцы глаз.

Значит тем соратникам, у которых глазки заболели, им количество упражнений и количество повторов того, что вы делали вчера-позавчера, увеличивать нельзя. А тем соратникам, у которых никак глаза не среагировали на эти упражнения, им можно добавить количество повторов, делать не по три, скажем, а по четыре повтора. Потом по пять и посмотреть, как глаза на это дело будут реагировать. Глаза в конце концов тренируются и к этому привыкают.

Что касается предупреждений.

Первым у нас было предупреждение **"Упражнения делать медленно, не резко, без напряжения"**.

У меня в Москве один соратник на втором ряду сидел. У него такие большие глаза и слегка на выкате. В народе называют лупоглазый, да? И вот когда мы начали делать "Циферблат", он их как выкатил, как давай ими бешено вращать, я чуть не упал. Я говорю: "Да вы что! Это же глаза. Тут рукой начни мотать - руку отмотаешь, а он глазами начал бешено вращать". Все упражнения надо делать очень плавно, очень медленно, не надо "рвать постромки", потому что глазодвигательные мышцы - это одни из самых нежных мышц в нашем организме и их натрудить, надорвать, повредить очень и очень легко. Если сдуру начать, так сказать, бешено крутить глазами.

Второе предупреждение - **"Упражнений лучше делать меньше, но чаще. Лучше 6 раз по 5 минут в день, чем один раз 30 минут"**. Для вас с сегодняшнего дня это ориентир. Когда вы вечером сегодня будете писать план работы с глазами на завтра, вы должны запланировать шесть раз поработать с упражнением на подвижность глаз. Не более.

Упражнения на расслабление можно делать хоть целый день, хоть пол дня просидите под пальмингом - от этого вреда не будет. Хоть целый день ходите без очков, делайте центральную фиксацию, от этого тоже не будет никакого вреда.

А вот делать упражнения на подвижность глаз - это опасно. Их не более шести раз и не более чем по пять минут каждый раз. И поэтому завтра вы спланируйте себе - утром на автобусной остановке сделать упражнения на подвижность глаз, сделать на работе во время перерыва (скажем, в обеденный перерыв сделать в столовой в очереди), когда поедете на занятия, сделайте упражнения на остановке, на занятих завтра сделаем (это пятый раз) и дома вечером после занятий шестой раз. Вот и всё, это ваш план работы с глазами, то есть делать упражнения на подвижность глаз.

Что касается сильной близорукости, я вам уже говорил и повторю еще раз: у людей, у которых сильная близорукость, у них очень сильно вытянут вперед глаз, и за счет этого у них натянута, напряжена сетчатка глаза. Вот поэтому **этим людям надо делать упражнения очень и очень осторожно**. Выполнять сразу не более трех-четырех раз повторов каждого упражнения. Когда глаза привыкнут, болеть не будут, можно постепенно добавлять и наращивать.

Опыт показывает, что многие наши соратники после окончания подобных курсов так или иначе помогают другим людям. И это правильно, мы вас этому и учим, чтобы вы помогали и другим людям. Очкариков-то вокруг ведь полно, правда? И родные, и близкие, и друзья, и знакомые. Но здесь есть важнейший врачебный принцип: "Не навреди". И прежде чем вы будете рассказывать и показывать эти упражнения, вы

должны ясно и четко выяснить - какая у человека аномалия рефракции. Что у него? Дальнозоркость? Он вдаль видит, а вблизи не видит. Или у него близорукость? Он вблизи видит, а вдаль не видит. Если близорукость, то какой степени. Если сильная близорукость, надо очень осторожно этому человеку показывать упражнения. Или у него косоглазие, глаз косит. Или у человека астигматизм, он буквы путает на таблице, и очки подобрать ему не могут.

Если у человека сильная близорукость - значит работать нужно осторожно. И особенно надо выяснить, если было отслоение сетчатки, то с этими людьми надо сверхосторожно работать, потому что у них глаз был предрасположен к тому, чтобы сетчатка отслоилась. Значит с ними работать надо медленно, постепенно, без всяких быстрых рывков. Понятно?

А сейчас запишите все тему:

Открытия Шичко в физиологии

Геннадий Андреевич Шичко, крупный советский психофизиолог, сделал ряд важных открытий в области психофизиологии мозга, и эти открытия легли в основу его системы психоанализа, которую мы изучаем и используем на наших курсах.

1. Шичко открыл социально-психологическую запрограммированность поведения всех людей.

2. Шичко открыл, что слово, написанное человеком перед сном в просонном состоянии, действует на сознание и подсознание в сто раз сильнее, чем слово услышанное, увиденное или сказанное.

3. Шичко открыл, что ложная программа разрушается у человека во сне, когда он спит после написания специального дневника и самовнушения.

А сейчас о сути открытий Геннадия Андреевича Шичко.

У каждого человека в мозгу находится около пятнадцати миллиардов нервных клеток нейронов. Эти нервные клеточки-нейроны обозначаются вот такими вот треугольничками с точками. И эти нейроны имеют свойство образовывать между собой различные нейронные связи. В том числе устойчивые нейронные связи. И вот у меня в голове группа нейронов образовала устойчивые связи и выход на нервные окончания барабанной перепонки моего уха. И у меня в голове вот эта группа нейронов означает мое имя и отчество. Всякий раз, когда я слышу "Владимир Георгиевич", у меня в ушах задребежжало "Владимир Георгиевич", в мозг пошел сигнал, сработала программа, что я Владимир Георгиевич. Я оборачиваюсь, говорю: "Да, я вас слушаю". На Иван Иваныча я не оборачиваюсь, а на Владимира Георгиевича всегда обернусь, потому что у меня в голове записана программа, что я - Владимир Георгиевич.

Вот где-то вот здесь, в зрительном анализаторе в мозгу несколько десяткой нейронов образовали устойчивые связи и через зрительный нерв выход на мои глаза. И у меня в мозгу вот эта группа нейронов обозначает зрительный образ моей мамы. Я свою маму отличу среди миллиона женщин, потому что у меня в голове записана программа - чем она от всех других женщин отличается.

Вот где-то вот здесь несколько сот миллионов нейронов образовали устойчивые нейронные связи, это моя профессиональная программа. Меня много учили, я сам много учился, я знаю то, чего вы не знаете. А вы в свою очередь специалисты в своем деле, у вас своя профессиональная программа записана на уровне нейронных структур.

Но это всё программы положительные. А, к сожалению, в голове у человека есть программы и отрицательные, которые ему мешают жить, разрушают его и здоровье и зрение.

Одна из таких программ - это программа алкогольная. Она где-то вот здесь записана (кстати, она записана у всех до единого сидящих в этом зале, она записана у наших трехлетних детей; помните, я вам вчера рассказывал, как они в детском саду поднимают и выпивают?). И вот эта алкогольная программа имеет выход на уши, на

глаза, на нос, на рот и, вообще говоря, она спит, пока ее не растревожить. И вот утром человек собирается на работу. Включил телевизор, посмотрел последние известия, а перед самой погодой идет реклама: "Ах, пиво Восток. Ах, то да сё". У него "бабах" через глаза, программа заработала, слюна пошла и вместо того, чтобы идти на работу, плюнул он и побежал в пивную. Программа сработала.

У людей, которые курят, где-то вот здесь записана табачная программа, и тоже выход на ухо, на глаз, на нос и на рот. И, вообще говоря, эта программа спит, пока ее не растревожат. Обратите внимание, как ведут себя курильщики на автобусной остановке. Все люди спокойно стоят, ждут автобуса. И вдруг какой-то курильщик достает сигарету и закуривает. Будьте уверены, в этот момент все до единого курильщики на остановке тоже достанут, тоже закурят, либо начнут "Дай закурить, дай закурить". Потому что у него программа спала и вдруг он слышит "чик-чик" - спичка чиркнула. Носом потянул, смотрит - дак этот уже сосет. Так и тебе ж надо сосать. И понеслась. Ему тоже надо сосать этот ядовитый дым.

Вот где-то вот здесь вот записана ложная программа на очки и звучит она примерно так: "Зрение у всех с возрастом ухудшается". Так вот, соратники, с возрастом зрение у человека ухудшаться не должно. Более того, если заниматься своими глазами, то с возрастом зрение может улучшаться.

И вот буквально два года назад академик Углов (это всемирно известный хирург, он живет в городе Санкт-Петербурге), его пригласили в Беларусь. В Минске президент Лукашенко проводил республиканскую конференцию под названием "Трезвость и здоровый образ жизни - стратегия будущего Республики Беларусь". И из России пригласили академика Углова и меня, с докладами участвовать. Я днем участвовал в конференции, а вечерами вел показательную группу по восстановлению зрения. А жили мы с Угловым в одном номере в гостинице. И я вечером собираюсь на занятия, он говорит: "Ты куда?" А ему девяносто четыре года было. Он в сорок три года надел очки плюс полтора, а в сорок восемь - плюс два с половиной. И вот с сорока восьми лет до девяноста четырех он два с половиной очки протаскал на глазах.

Он говорит:

- Ты куда?

- Да вот курсы. Восстанавливаю зрение.

- Можно?

- Можно.

- Так пойдемте.

И он посетил всего четыре занятия и потом уехал в Санкт-Петербург. Я ему еще в гостинице кое-какие упражнения показал, он за две с половиной недели дома снял очки. И вот в прошлом году мы праздновали девяносто пять лет, пятого октября ему было, Углову. Он вышел, читает свой доклад без очков. Он, кстати, занесен в книгу рекордов Гиннеса как единственный на планете Земля хирург, у которого хирургический стаж более семидесяти лет. Семьдесят два года он оперирует людей до сегодняшнего дня, делает самые сложные операции. Человек, девяносто шестой год идет, без очков водит машину. Оказывается, зрение у человека падать не должно.

Так вот ложная программа говорит следующее: "Зрение у всех ухудшается, но врачи мне помогут, очки меня спасут, самое главное - самому делать ничего не надо. Ходи по врачам, ной, а сам ничего не делай".

Вот такие вот ложные программы, они, собственно говоря, записаны и у многих из вас.

Второе открытие Шичко относится к той области психофизиологии мозга, которая традиционно называется "вторая сигнальная система". В переводе на русский язык "вторая сигнальная система" - это воздействие слова на человека.

Все мы слышали расхожую фразу, что словом можно вылечить, но словом можно и убить. Слыхали вы про это?

А вот как вылечить? Как вообще слово действует на человека? И Шичко научно изучал этот вопрос.

До него во "вторую сигнальную систему" включали всего три вида слов:

- Слово **услышанное** действует на человека. Я иду, слышу: "Караул, караул!" Куда бежать? Засуетился. Подействовало слово.
- Слово **увиденное**, тоже действует. Идет человек, читает: "Не стой под стрелой". Тут же давай головой крутить: "Где ж эта стрела, под которой стоять не надо?" Подействовало слово.
- И слово **сказанное**, тоже действует на человека. Вот я говорю, и это слово тоже на меня действует.

Так вот Шичко экспериментально обнаружил, что **слово, которое человек пишет рукой перед сном,** по силе воздействия на сознание-подсознание в сотню раз превосходит слово услышанное, увиденное или сказанное.

Как он к этому пришел?

Он ставил такие эксперименты: любому человеку завязывал глаза, в руки на нитке давал капельницу с чернилами, внизу стелил лист бумаги и говорил человеку: "Ну-ка думай: круг, круг, круг, круг". Человек думает: "Круг, круг, круг, круг". Все смотрят, а рука рисует круг. Ему говорят: "Ну-ка думай: линия". "Линия, линия, линия". Крест, крест рисует. То есть даже непроизвольно родившаяся в мозгу мысль передается на тончайшие движения пальцев рук. А представьте, какое сильное идет воздействие на мозг, когда человек рукой выписывает вот эти вот маленькие и сложные буквы.

Запишите все: "Рука - это человеческий орган вышедший из мозга".

Так почему же идет стократное усиление информации, когда человек пишет и пишет перед сном?

Когда человек что-то слышит, ему в одно ухо влетело, в другое вылетело. Цена этой информации в народе известна, да? Когда человек видит, работают только глаза. Когда человек говорит, работает речь (моторика губ и языка) и работает слух, он слышит что говорит. Но когда человек пишет, у него параллельно в мозг информация закачивается по четырем каналам. Рука пишет - раз (через руку в мозг идет), второе - всякий кто пишет видит что пишет (глаза параллельно закачивают информацию), третье - оказывается каждый кто пишет про себя повторяет что пишет (рот работает) и каждый кто повторяет, он сам себя слышит. Четыре канала одновременно воздействуют на мозг.

И это еще не все, соратники.

Шичко изучал так называемые **"просонные состояния"**. Что это такое?

Каждый человек может находиться в двух устойчивых состояниях - в состоянии бодрствования (вот как я сейчас) и состоянии глубокого сна (спит, ничего не слышит). Но оказывается, между этими двумя состояниями есть набор состояний, которые называются в науке "просонные состояния". Когда человек еще не спит, но уже и не бодрствует.

Самое яркое такое состояние - это состояние гипноза. Человек под гипнозом, он же не спит, правда? Он же ходит, что-то делает. Но он и не бодрствует - он чужую волю выполняет.

Шичко, кстати, и начинал изучать именно гипноз. Он сам владел гипнозом, но потом от гипноза он отказался, потому что выяснил, что есть еще более сильные просонные состояния.

И вот вчера вечером, когда вы сидели и писали этот дневник, сидели, носом клевали, засыпали, вот это самое продуктивное просонное состояние.

Почему?

Дело в том, что в мозгу каждого человека находится собственный его "бюрократ", это отдел критики коры головного мозга. (Примечание автора сайта: Думаю, это то,

что в некоторых книгах называется "внутренним критиком".) Он настолько противный, вот все что мы положительное хорошее слышим, он сомневается: "Да нет, не может быть", а все плохое, оно идет без задержки. Но этого "бюрократа" можно обмануть. И вот вечером, когда вы сидели и засыпали, "бюрократ", он ленивый, он отключается в этот момент и всё, что вы вечером перед сном писали, идет вам напрямую на уровень вашего подсознания. Без всякой критики, без всякой внутренней цензуры.

(Примечание автора сайта: Ознакомившись с материалом по просонному состоянию, я вспомнил о методе Сильва. Это метод, суть которого - достигать цели (в том числе улучшения зрения) методом визуализации желаемого находясь в "альфа-состоянии". Насколько я понял, "альфа-состояние" и просонное состояние - это одно и то же. Более подробно об этом можно почитать на этом сайте в отрывке книги Хозе Сильва и Филипа Миэле "Управление разумом по методу Сильва".)

И когда Шичко понял, что у человека голова набита программами, в том числе ложными программами, и когда он понял, что вот так сильно воздействует слово, которое человек пишет перед сном, перед ним встала задача - а можно ли человеку помочь, вот эти ложные программы разрушить, а новые программы, правильные, вместо них записать?

И Шичко нашел блестящее решение этой задачи, которое мы сегодня называем "психоанализ Шичко".

Смотрите, что предложил Шичко.

Вот у человека в голове есть ложные программы: "Алкоголь - хорошо", "Табак - прекрасно", "Ешь побольше - будешь здоровым", "Очки - спасут, врачи - помогут, самому делать ничего не надо". Но вот человек приходит на подобные курсы и ему говорят: "Слушай, ты вот возьми перед сном и запиши себе прямо противоположные установки. Запиши себе, что алкоголь - яд, табак - яд, смешанное питание - яд, а очки калечат глаза. Запиши". И человек вечером сидит и пишет эти новые установки. Написал их и тут же ложится спать. И в тот момент, когда человек уснул, у него в голове относительно одного и того же предмета оказалось записано два прямо противоположных представления. С одной стороны выпить - хорошо, но ведь алкоголь - это яд, покурить с друзьями - прекрасно, но ведь табак - страшный яд, ешь побольше - будешь здоровым, но ведь смешанное питание, оно же травит человека, очки вроде помогают, но ведь они и калечат глаза.

Но у нормального человека два прямо противоположных представления об одном предмете мозгу одновременно быть не могут. Иначе такой человек называется шизофреник. Он думает, что оно и хорошее и плохое, и белое и черное, то есть у него раздвоение. Оно должно быть либо плохое, либо хорошее. И вот в тот момент, когда человек заснул, у него начинается мощнейшая борьба этих двух программ. И ночью, когда человек спит, у него начинаются разрушаться вот эти ложные программы и с каждым новым написанным домашним заданием все больше и больше укрепляются программы новые. И как только у него разрушаются старые программы и записываются новые, у него полностью пропадает желание жить по старой программе, а наоборот, это его уже личное желание - жить по вот этим вот новым написанным программам.

Но что надо сделать человеку, чтобы разрушить ложные программы и записать новые. Что надо сделать? Надо перед сном обязательно выполнить домашнее задание. Написать дневник и написать самовнушение.

Поленился, не успел, не захотел - с чем ляжешь спать, с тем и проснешься.

Вот эти ложные программы, они разрушаются не на занятиях, когда я вам об этом рассказываю. Они не разрушаются даже тогда, когда вы кому-то это всё пересказываете, тоже нет. Ложные программы разрушаются у человека во сне. Когда он спит, перед этим он обязательно должен выполнить домашнее задание: написать дневник и самовнушение. Вот почему выполнение домашних заданий строго перед сном, перед тем как лечь спать - это обязательное условие нашей быстрой и успешной работы на наших курсах. Понятно?

Я примерно десять лет интересуюсь нашей традиционной религией, православием. И с удивлением узнал, что тысячу лет на Руси православие борется за спасение души человека, за избавление человека от различной скверны. В том числе и от вредных привычек. Но в православии вот эти вот программы, которые Шичко назвал программами, они называются бесами. Бесы - это суть те же самые программы, но только другой язык. Шичко сказал: "У этого человека сильная алкогольная программа, он пьет". А верующие говорят: "Этого человека одолел бес пьянства, он пьет. Этого - бес курева, он курит. Этого - бес блуда, он блудит". Но что больше всего меня потрясло, так это то, что в нашей православной церкви до сегодняшнего дня существует таинство изгнания беса.

И один мой талантливый ученик, Владислав Александрович Гайдаенко, он года четыре вел занятия по методу Шичко, а потом решил проехать по нескольким крупным монастырям. И вот он летом попал в псковско-печерский монастырь как раз в тот момент, когда там было вот это таинство изгнания бесов. Ему разрешили поприсутствовать, посмотреть, и вот что он мне буквально рассказал.

Люди, православные, верующие, крещеные, тех, которых одолели бесы, и они с ними справиться не могут - они приезжают в этот монастырь. Кстати, соратники, шизофрения - это тоже одоление человека бесами. И у нас до революции не было даже такого диагноза - психбольной, про человека говорили "душевнобольной". А душу где лечили? А душу лечили в монастыре.

И вот этих людей, в том числе и душевнобольных, привозят в этот монастырь. Они неделю там живут, соблюдают пост, ходят на службу. И вот в один из дней их заводят в специальное помещение и перед ними выходит самый мощный монах-священник какой только есть в монастыре. Он с ними помолился, потом повернулся к ним спиной, открыл святоотеческие книги, в которых написаны молитвы по изгнанию бесов и говорит совершенно бесстрастным голосом, начал тараторить эти молитвы. Он молитвы-то начал тараторить, а я, говорит, смотрю, этих людей в зале вдруг как начало корежить, как давай они орать, как они давай кричать, как они давай маты из себя извергать, один упал, начал кататься, головой биться. Там такое началось! Вот эти рок-музыканты на сцене выламываются, они делают вид, что с них бесы идут, да это тьфу, говорит, по сравнению с тем, как с людей действительно бесы-то полезли. У одного под конец сеанса аж пена изо рта пошла. А священник читает, отчитку ведет, оглянется, ему самому страшно, что с людьми-то там творится. Я, говорит, даже не понял, сколько времени это таинство продолжалось, но в конце концов священник вывел их из этого состояния транса, они встали, отряхнулись, помолились. И вот когда они выходили из этого помещения, Владик говорит, я каждому из них посмотрел в глаза. И такое ощущение, что люди прошли наш недельный курс Шичко. Вот какой-то осмысленный человеческий взгляд.

Силою слова божья удалось разрушить вот эти ложные программы. Но вы смотрите, как это жестоко происходило. Жестоко все-таки с людьми.

Шичко нашел научный способ разрушения ложных программ и записи программ новых.

Но я хочу вас предупредить, соратники, что и для вас эта неделя просто так незамеченной не пройдет. Какие-то на себе изменения вы все равно почувствуете. На кого-то может напасть бессонница, вот не может спать и всё. А на кого-то наоборот такая сонливость нападет, что вот пришел, только ручку взял, бабах - тут же засыпает. Тоже защитная реакция, бесы не хотят так просто покидать и уходить. У кого-то может слегка повышенная раздражительность, у кого-то может слегка голова побаливать. Не бойтесь, уже сотни тысяч людей провели сами свой психоанализ (вот чем мне нравится психоанализ Шичко, что здесь не я, а вы сами вечером перед сном сидите и разбираетесь, что у вас в голове правильно, а что у вас в голове ложно, то есть сами ведете свой психоанализ).

Интересная судьба у Владислава Александровича Гайдаенко. Его судьба в конце концов забросила в самый мощный монастырь который есть на сегодняшний день в

нашей стране - Могочинский монастырь, это 250 километров севернее Томска. За последние десять лет на болотах вырос монастырь. Без единой копейки денег, божьим промыслом. Размеры монастыря - сто сорок метров на шестьдесят. Стены - восемь метров шириной, четыре этажа высотой. Храм построен монахами, это просто чудо какое-то. Понимаете? Вырос монастырь в болотах на севере Томской области.

И вот он сейчас там, иеромонах, монах-священник в этом монастыре. Я туда довольно часто езжу, мы помогали строить и общаемся. И он рассказал интересную историю.

Как-то к настоятелю монастыря приехала женщина одна, мать. Из Новосибирска. Бросилась к нему в ноги и начала умолять - у нее сын одержим бесом. Он в смирительной рубашке в сумасшедшем доме в Новосибирске и сидит. Я уж не знаю, как она уговорила, но игумен согласился: "Ладно, привози его". И вот его связанного в смирительной рубашке привезли в этот монастырь. Его взяли и на щит в храме привязали, руки и ноги, чтобы он не дергался. А мать рядом с ним на тюфячке спала, ухаживала за ним, убирала, кормила. И вот он так-то был нормальный, себя вел тихо и спокойно, но как только начиналась в храме служба, как давай он орать, как давай из него маты идти. У него, говорит, напрягалась шея, мы думали вены на шее лопнут. Понимаете? Так орал из него этот бес, когда начиналась эта служба. А Владик говорит: "А я в храме мимо него хожу все время, боязно, что меня перекинется (а он был послушник еще). Я раз, себя перекрестил, его перекрестил. А он так полубезумно смотрит на меня. А потом я решил его перекрестить так, как это положено. Подхожу к нему и говорю: "Во имя отца, сына и святого духа". Как он заорет! Я думал он лопнет и умрет, вот буквально ощущение было - то есть такой дикий рев из него пошел".

И материнское сердце не выдержало. Шесть дней она его продержала там и сказала: "Нет, ладно, забирайте, сворачивайте". Увезли назад в сумасшедший дом, хотя в принципе мог бес выйти, и одержимость с него могла выйти. Мог снова стать нормальным человеком.

Запишите все:

Замечания по дневникам

Сегодня в перерыве вы сдадите ваши домашние задания на проверку. Но я уже знаю, каких вы там ошибок понаписали, поэтому вот такие вот общие замечания будут по дневникам.

1. Прочь сомнения!!!

В чем ошибка? Пишет соратница в дневничке: "Да, Владимир Георгиевич, конечно, вы умеете рассказывать очень интересно и убедительно, но боюсь, что мне это не поможет". Ах ты, думаю. Да бойтесь вы сколько угодно, но зачем этот страх перед сном на бумагу писать? Ведь она, написав установку что "мне это не поможет", во сколько раз свой страх распалила? В сотню раз, она ж перед сном написала: "Мне это не поможет".

Если, соратники, перед сном писать, что все это ерунда, все это не поможет - не поможет никому. Уже пробовали. Если это писать - точно не поможет никому.

Я вам что говорил? Надо писать установки: "Я восстановлю свое здоровье и зрение", "Я буду видеть без очков так же как в очках и даже лучше", "Я разрушу эти ложные программы". Один соратник в Санкт-Петербурге у меня в конце каждого дневника большими буквами писал: "Я победю!" И победил, потому что он давал себе настрой победить, а не проиграть.

2. Отвечать на все вопросы утвердительными правильными ответами.

Ну, типичная ошибка. Вопрос №4. Ваша работа по очищению организма от шлаков. Человек искренне пишет: "4. Я не очищаю организм". А бес ленный там сидит и говорит: "Во-во-во, а оно тебе надо? Клизма. Да плюнь ты на это дело". И у человека даже желания не возникает очищать свой организм. Он написал установку: "Я не очищаю организм".

А я вам что сказал? Даже если вы чего-то не делали, вы не пишите, что не делали. А вы ответьте так, чтобы это была установка на завтра: "Завтра я обязательно начинаю очищать организм от шлаков, так как это способствует быстрому восстановлению моего здоровья и зрения". Понятно?

То есть каждый ответ должен работать на разрушение ложной программы и на формирование новой вашей программы, программы очистки организма, программы восстановления здоровья и зрения.

Вот у нас разработаны дневнички по питанию, вам потом раздадут на встречах эти дневнички для образца, и там есть такой вопрос, четвертый: "Ваше отношение к соленостям, копченостям, сладостям, мучному?" Пишет соратница: "Очень люблю солености, копчености, сладости, мучное". :-) Я смотрю, вес у нее - 118 килограмм. Ну любит, нет сомнений - любит и очень сильно. Но зачем же про эту любовь перед сном на бумагу писать?

Ведь она, понаписав "Очень люблю солености, копчености" во сколько раз эту любовь распалила? В сотню раз. Утром она все бросит, побежит в лавку за колбасой, ну она ж любит, она ж вот только себе записала.

А я беру, проверяю, "очень люблю" зачеркиваю и пишу: "Солености, копчености, мучное очень вредны моему драгоценному организму". Я в чем-нибудь вру? Нет. Да, я их люблю, но ведь они же и вредны. Так зачем же писать "люблю"? Вы пишите "вредны, вредны, вредны", и любовь-то у вас затухнет.

3. Все ответы - от первого лица. "Я", "мне", "моё" - в каждом ответе.

Я вот уже с восемьдесят восьмого года тринадцатый год веду занятия по методу Шичко и я обнаружил что мы, люди русские, люди настолько скромные, что не приведи господь. И лишний раз написать слово "я" - это надо человека палкой бить, чтобы он написал "я". Привыкли изъясняться как-то иносказательно: "Завтра утром надо сделать зарядку". А ленный бес там сидит и говорит: "Надо, надо… дуракам в телевизоре. Вот они каждый день делают эту зарядку. А ты спи. Оно тебе надо? А тебе-то оно не надо, правда? Ты ж не написал, что **мне** надо. Просто надо. Надо тёте-моте. Ну так тётя-мотя пусть и делает. А ты лежи и спи".

Поэтому соратники в каждом ответе должно быть ваше слово "я": "Завтра утром я встану в семь ноль ноль, я сделаю зарядку". Всё, это установка. Установка, которая сработает.

4. Вредны односложные ответы.

Ну, тоже типичная ошибка. Вопрос №14. Ваше отношение к спиртному? Пишет соратник: "Отрицательное". Ваше отношение к занятиям? Пишет: "Положительное". И лёг спать. Он-то лег спать, а всю ночь отрицательное за положительным бегало-бегало и к утру замкнуло, да? И получился ноль. Это в лучшем случае ноль. А в худшем - бесы отрицательное к чему-нибудь хорошему прилепят, а положительное - к плохому. Они это тоже умеют делать.

Поэтому, соратники, ни в коем случае нельзя писать абру-кадабру перед сном.

Каждый ответ в дневничке должен работать на разрушение ложной программы либо на формирование новой программы. И ответ должен звучать так: "Моё отношение к алкогольному яду, моче дрожжевых бактерий, - резко отрицательное". И тогда это не просто напишется ответ, а это будет "торпеда", которую вы запустите в самый центр алкогольной программы, и она ночью ее изнутри будет разрывать. Потому что "Мое отношение к этому яду - резко отрицательное".

5. Нельзя сокращать слова в дневнике и самовнушении.

Тоже типичная ошибка. Я вам сейчас дам самовнушение под запись, там есть тринадцатая установка, звучит так: "Я навсегда прекращаю травить себя алкогольным и табачным ядами, носить очки и калечить свои глаза". А уже поздно, человек уже устал, и он сидит и пишет: "Я навсегда прекращаю травить себя а. и т. ядами". А бес алкогольно-табачный сидит и говорит: "Во-во-во, есть еще ддт - яд, и уксус не пей, ке-

росин не нюхай. А разве есть такие яды? Кто-нибудь слышал про яд "А"? Есть витамин А, я знаю, яда А нет и яда Т я ни разу не слыхал". Поэтому все должно быть прописано полностью - алкогольным, табачным ядами. Никаких сокращений в дневнике и самовнушении не допускается.

Вот когда вы на занятиях пишите конспект, вы можете сокращать, чтобы вам было понятно. Но когда делаете домашнее задание, все должны писать полностью.

А сейчас все вырвите по чистому листочку из ваших тетрадок и сверху напишите заголовочек:

Самовнушение

Самовнушение, соратники, это набор пятнадцати абсолютно выверенных фраз, которые являются фундаментом новой программы, которую мы себе записываем. А эта программа здорового образа жизни, программа быстрого восстановления здоровья и зрения.

Пишется оно в конце дневника, после окончания написания самовнушения ничего больше делать нельзя. Надо закрыть глазки, сделать пальминг, расслабиться и с расслабленными глазами уснуть.

Итак, установки:

1. Я спокойный и уравновешенный человек.
2. Я умею расслабиться во время отдыха и при работе с глазами.
3. Я стремлюсь к восстановлению своего здоровья и зрения.
4. Я навсегда разрушу программу ношения очков, а так же алкогольную и табачную программы в своем сознании.
5. Алкоголь и табак, очки - это мое плохое самочувствие и зрение, болезни, ранняя старость и слепота и смерть.
6. Трезвость, раздельное питание, расслабление и упражнения глаз - это моя молодость, красота, здоровье, отличное зрение и жизнь.
7. Мои глаза становятся лучистыми, ясными, зоркими и чистыми.
8. Я каждый день чувствую улучшение своего здоровья и зрения.
9. Я часто моргаю и закрываю глаза.
10. Я даю отдых своим глазам три-пять минут каждый час - делаю пальминг.

Вот у нас уже больше часа прошло, и давайте все сейчас дадим отдых своим глазам, сделаем **пальминг**.

Потерли все руки до тепла, сложили ладошки домиком, перекрестили пальцы под прямым углом перед собой, надели себе на глаза, чтобы нос торчал. Глазки все закрыли, успокоились, расслабились, приняли все удобную позу. Локти обязательно надо поставить, либо на колени, либо на подлокотники, либо на впереди стоящую спинку кресла. Лучше всего делать пальминг за столом.

Итак, глазки все закрыли, успокоились, расслабились, начинаем наш пальминг.

С этой минуты каждый час работы с глазами (читаете, пишете, смотрите телевизор, что-то делаете), час прошел - надо дать отдых и расслабление своим глазам.

Пальминг начинается с комплимента своим глазам. Каждый про себя говорит: "Глазки мои - хорошие, глазки мои отдыхают, с каждым днем мои глазки видят все лучше и лучше, мышцы моих глаз расслабляются".

И вот здесь вот близорукие представляют, как у них расслабляются косые мышцы глаз, как у них глазки снова становятся круглыми шариками, как они будут прекрасно видеть вдаль безо всяких очков. А дальнозоркие представляют, как у них расслабляются прямые мышцы глаз, как они позволят нашим глазкам легко-легко вытягиваться вперед огурчиками и прекрасно видеть вблизи безо всяких очков.

Расслабляется сетчатка наших глаз, расслабляются светочувствительные клетки, колбочки, палочки. Расслабляются клетки зрительного нерва, расслабляются клетки зрительного анализатора в мозгу. Весь наш зрительный тракт расслаблен.

Для того чтобы лучше и быстрее расслабить зрение и дать отдых свои глазам, Бейтс придумал два упражнения.

Первое он назвал "Мысленное представление". И вот здесь надо представить что-то однородно темное, черное, скажем черное бархатное платье или черный бархатный занавес в театре. Он такой черный-черный, темный-темный, и вот звенит третий звонок, гаснет свет, занавес все чернее, темнее.

И второе упражнение под пальмингом, которое придумал Бейтс, называется "Мысленное воспоминание". И у каждого из вас должно быть два-три дежурных приятных воспоминания, чтобы всякий раз, делая пальминг, вы думали о чем-то добром, хорошем, приятном. Потому что приятное воспоминание расслабляет психику, расслабляет мышцы, мышцы лица, мышцы глаз. А расслабление - это основа метода Бейтса. Расслабление. А потом уже идет тренировка глазодвигательных мышц.

Бейтс также обнаружил, что у каждого человека есть так называемые буквы и образы-оптимумы, которые человек видит лучше. И буквы и образы-пессимумы, которые человек видит хуже. Ну, скажем, буквы-оптимумы - это простые буквы, такие как О, Т, Р. Человек их даже меленькие видит хорошо издалека. А такие сложные буквы как Ж, Щ, Ю, Я, Ы, М человек даже с хорошим зрением их видит хуже, это буквы-пессимумы. Образы оптимумы, ну образ-оптимум - это лицо вашего ребенка, вы и без очков своего ребенка узнаете с десяти метров, потому что он ваш, он родной. А, скажем, образ-пессимум - это китайский или японский иероглиф, хоть полдня на него смотри, ни один русский человек запомнить его не может. Что там можно запомнить в этих крючках, хвостах? А китайцы читают их десятками за одну секунду, для них это образ-оптимум.

Так вот всякий раз, когда вы будете выходить из пальминга, носом с закрытыми глазами Бейтс рекомендует рисовать буквы-пессимумы, те которые вы видите хуже.

Запоминайте выход из пальминга. У всех глаза закрыты, ладошки на носу, сели все прямо, все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли и все носом нарисовали большую печатную букву "Ж", как Буратино носом нарисовали. Букву "Щ" нарисовали носом, букву "Ы", букву "М".

А сейчас глазки тихонечко промокнули, тереть их не надо, как дети кулачками промокнули, глубоко все вздохнули, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали.

Близорукие очки не надевают. Дальнозоркие посмотрите, если можете покрупнее пописать без очков и увидеть - попишите без очков, если нет - то наденьте очки.

Давайте допишем самовнушения.

11. Я вижу и далеко и близко мельчайшие детали.

12. Солнце и естественный свет - друзья моих глаз.

13. Я навсегда прекращаю травить себя алкогольным и табачным ядом и носить очки - калечить свои глаза.

14. Мое здоровье укрепляется, мое зрение восстанавливается.

15. Впереди у меня прекрасная трезвая жизнь и отличное зрение.

И заканчивается самовнушение тремя магическими словами: **ЖИЗНЬ! ЗРЕНИЕ! ЖИЗНЬ!**

А теперь ниже все напишите: "Это самовнушение за два дня выучить наизусть и писать в конце дневника по памяти".

Зачем мы с вами написали это на отдельном листочке? Чтобы вы сложили в карманчик и за два дня вызубрили эти пятнадцать формул наизусть.

Сегодня я вам разрешаю писать в дневничке, подглядывая в самовнушение, подглядывать и писать. Но завтра вечером надо будет вспоминать и писать, вспоминать и писать. И я вам завтра объясню, почему это очень и очень важно, чтобы вы выучили наизусть, вспоминали и писали.

А сейчас я попрошу всех достать конверты, которые я вам раздал. И все посередине конверта напишите свой псевдоним, имя и отчество. Поставили запятую и написали, сколько вам полных лет. Поставили запятую и запишите, какой у вас примерно вес. Если не знаете - напишите: "Меньше двухсот килограмм". :) Буду знать. Поставьте запятую и примерно ваш рост.

А теперь сверху, соратники, вот там где у нас вроде обратный адрес пишется по новым меркам, в левом верхнем углу все напишите проблему, с которой вы пришли. Допустим, "близорукость, оба глаза минус пять", или "дальнозоркость, плюс два", или "плоский глаз, читаю - плюс четыре, вожу - плюс два", или "астигматизм", или "катаракта левого глаза". То есть какая проблема у вас есть, вы ее сюда должны написать, на конверте.

А теперь, соратники, кто из вас курит? Поднимите руки. Только без стеснения. Те, кто курит, напишите в проблемы еще и "табак".

Значит те соратники, которые курят, сегодня вечером после окончания занятия выходите все на крыльцо этого Дома культуры и никто там не курит. Все меня ждут, достаньте ваши сигареты, не поджигая, ждете меня, и я выйду, отравлю вас табачным ядом. И с сегодняшнего дня я вам курить запрещу, разрешу только травить себя табачным ядом. Я расскажу, покажу, как это делается. Больше трех дней у меня ни один человек не выдерживал. На третий день кого увидят с сигаретой - бросается: "Ты что ж, гад, окружающих и себя травишь этим страшнейшим ядом". Я сегодня вас отравлю, понятно?

Значит, меня ждут курильщики на выходе, я покажу, как это делается.

Я сейчас, соратники, я попрошу все, что вы вчера вечером написали, анкету и дневник, пусть неправильно, пусть с ошибками, ничего страшного, никто вас за это дело не укусит, потому что мы же учимся. Бланк анкеты и дневника остается у вас, а только те листочки, на которых вы писали, вы их аккуратненько сверните, положите в конвертик и Александру Алексеевичу сдадите. Все подниметесь, выйдете на выход, сбросите ему туда в сумочку конвертики на проверку, а потом все заходят назад, и каждый не садится, а встает на своем месте.

Мы сейчас с вами разучим несколько очень мощных **упражнений на расслабление** психики, мышц, глазодвигательных мышц

Упражнения на расслабление

Медвежьи покачивания

И первое упражнение, которое мы разучим, называется **"Медвежьи покачивания"**.

Как делается "Медвежьи покачивания"? Ноги на ширине плеч, руки безвольно висят, тело абсолютно прямое, и я как ванька-встанька начинаю, как медвежонок, перекатываться, переносить вес тела с одной ноги на другую. Смотрите, как: раз, два, три, четыре, и раз, и два, и три, и четыре, и раз, и два, и три, и четыре.

Остановились. Давайте все вместе попробуем. Ноги на ширине плеч, руки вися, начали. Все вместе к окошечку - раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре. Руки висят, не сзади. И раз, два, очки снять, три, четыре. Остановились.

Значит, в чем суть этих упражнений? Бейтс подсмотрел эти упражнения, "Медвежьи покачивания", у крупных животных в зоопарке. Оказывается, все крупные животные в зоопарке покачиваются. Медведь покачивается, слон покачивается, жираф покачивается. И он задался вопросом: "Зачем они покачиваются?"

Оказывается, крупные животные таким образом расслабляют свою психику. Медведь в клетке, ему плохо, его дразнят, палкой тыкают, камнем кидают, а он стоит, с ноги на ногу покачивается и психику свою расслабляет. Если бы медведь не покачивался, он бы на третий день от инфаркта умер. А так они по три года в клетке живут.

Итак, попробовали еще раз все вместе. Начали, все вместе смотрите на меня, поморгали-поморгали, сделали центральную фиксацию на меня и начали все вместе к окошечку. И раз, и два, и три, и четыре, все вместе - и раз, два, три, четыре, окно, стена, окно, стена, окно, стена. И раз, два, и три, четыре, и раз, два, и три, и четыре. Остановились.

Значит, при покачиваниях ноги все время на земле, носочки, а пяточка дальней ноги поднимается. Только пяточка. И вы, как ванька-встанька, переносите центр тяжести с одной ноги на другую.

Еще раз попробовали все вместе. Поморгали глазками. Начали гармошечку. И раз, и два, и три, и четыре, и раз, и два, и три, скакать не надо, и четыре. Прямое тело. Плечи ходят ровно совершенно. И раз, и два, и три, и четыре. Остановились.

Ошибки. Одному соратнику так хочется хорошо сделать, что он и раааз, и два. И он аж перегибается. Перегибаться не надо. Тело абсолютно ровное, как будто лом проглотили или доску к спине привязали.

Попробовали еще раз. Начали к окошечку - и раз, и два, и три, и четыре, и раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре, и раз, и два, и три, и четыре. Остановились.

Еще одна ошибка. Тоже соратнику хочется сделать как-то так, не совсем обычно. Он делает и раз, и два, и три, и четыре. Гармонь качает, :) гармонь качать не надо, это не расслабляет. А вот с ноги на ногу переносить центр тяжести - это расслабляет.

Попробовали еще раз все вместе. Начали. И раз к окошечку, и два, и три, и четыре. Пяточку поднимаем, не забываем. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Остановились, поморгали.

Большие повороты

Второе упражнение, которое мы разучим, называется **"Большие повороты"**.

Как они делаются? Ноги на ширине плеч. И вот смотрите: я грудью, глазами и лицом поворачиваюсь к окошку - раз, закручиваюсь на правую ногу. И вот я уже грудью, лицом, глазами смотрю на окно. А в это время задняя нога, пяточка подворачивается вверх. А на счет два я - вжик - и вот я уже грудью, лицом, глазами смотрю на стенку. И пяточка воторой ноги тоже подворачивается. На счет три - опять к окну, на счет четыре - опять к стенке.

Итак, ноги на ширине плеч, руки безвольно болтаются, начали все вместе. Грудью, лицом, глазами повернулись к окошечку, и раз к стене, и два, и три. И раз, и два, и три, и четыре, и раз, и два, и три, и четыре. Остановились.

Нет, соратники, это не упражнение с мешком, а это упражнение на расслабление. Это вальс, это танец, это человека расслабляет. И раз, и два, и три, и четыре. Попробовали еще раз все вместе, начали. И раз, и два, и три, легко-легко, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Остановились.

Ошибки. Один соратник делает так: раз и два, три и на меня смотрит. А на меня не надо смотреть. Мы грудью, лицом, глазами смотрим то на окошечко, а потом - вжик - все у меня пролетело перед глазами, и я уже смотрю на эту стену.

Попробовали еще раз. Начали все вместе. К окошечку - и раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Вальс, вальс танцуем. И раз, и два, и три, и четыре. Остановились.

Вот это упражнение Бейтс подсмотрел у наших детей. Дети наши постоянно крутятся, вертятся. И он задался вопросом: "Почему дети так любят крутиться, кружиться и вертеться?" Оказывается, таким образом дети расслабляют свою психику. Ребенка обидели, он пошел, покрутился, повертелся и, как говорится, завил горе веревочкой.

И вот это вот состояние у человека Маргарет Корбет, это одна из лучших учениц Бейтса, в своей книге пишет, что "Большие повороты" - это самое наилучшее упражнение, расслабляющее психику и мышцы глаз. Она рекомендует делать эти повороты утром и вечером по 70-100 штук. Более того, не просто повернуться туда-сюда, а взять и в этот момент попеть какой-то хороший вальс и в ритме вальса получить вот это вот полное расслабление.

Еще раз сделаем, попробовали все вместе. Ноги на ширине плеч, широко очень не надо расставлять. И начали все, грудью, лицом, глазами к окошечку и раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Остановились.

Почему мы так подробно изучаем "Большие повороты" и "Медвежьи покачивания"? Потому что они входят в состав еще более сложных и важных упражнений, которые мы будем разучивать дальше.

А сейчас, соратники, мы с вами разучим **комплекс упражнений на улучшение мозгового кровообращения**. Этот же комплекс и для профилактики шейного остеохондроза. Если кого-то мучает - это один и тот же комплекс. При этом, соратники, делать очень резкие движения ни головой, ни руками, ни чем нельзя. Все движения делаются плавно, спокойно, чтобы, не дай Бог, чего там не сдвинуть.

Упражнения на улучшение мозгового кровообращения

Итак, ноги на ширине плеч, все на меня посмотрели, поморгали-поморгали, сделали на меня центральную фиксацию, поморгали-поморгали-поморгали, просто в мою сторону, потом на меня, сосредоточили внимание на лице, ну, скажем, на бороде. Поморгали, сделали центральную фиксацию.

Итак, первое упражнение. Все аккуратненько положили голову, ухо на плечо. Раз, два, три, четыре. (Примечание автора сайта: **наклоняем голову вбок**, стремясь дотронуться левым ухом до левого плеча, затем правым ухом до правого плеча, повторить.) Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре. Встряхнулись, поморгали.

Теперь голову **подняли все вверх**, до отказа - раз. На счет два - **прямо** (Примечание автора сайта: то есть смотрим перед собой.). На счет три - **вниз**, подбородком в грудь уперлись. На счет четыре - **прямо**. Начали. И раз, и два, глаза открыты, и три, и четыре. Раз, два, три, четыре. И раз, два, и три, четыре. Встряхнулись, поморгали.

Теперь **поворачиваем голову вправо-влево**. Начинаем поворачивать голову к окошечку, резких движений не делаем. Повернули к окну голову раз. Прямо два. К стене три. Прямо четыре. Раз, два, три, четыре. И раз, два, и три, и четыре. Встряхнулись, поморгали.

А теперь **вращение головой**, на четыре счета, при этом глаза открыты. Вращать очень медленно, быстрое вращение головой запрещено. Глаза открыты, посмотрите, как я это делаю. Кладу голову на грудь (Примечание автора сайта: опустил голову вниз, подбородком упирается в грудь), начинаю, раз (не поднимая головы, плавно склоняет ее к левому плечу), два (продолжает против часовой стрелки вращать головой, теперь голова запрокинута, затылок стремится дотронуться до спины, лицо "смотрит" в потолок), три (плавно склоняет голову к правому плечу), четыре (исходное положение, голова опущена, подбородок в грудь), пять (и по второму кругу), шесть, семь, восемь. И в обратную сторону.

Итак, положили все голову на грудь, руки висят, начали. Раз, два, глаза открыты, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. В обратную сторону. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Встряхнулись, поморгали.

А теперь **плечи**. Подняли все плечи вверх - раз, на место - два (Примечание автора сайта: опустили плечи.). Вниз потянули - три (слегка нагинаемся туловищем вперед, руки вытягиваем к полу, плечи тянутся вместе с руками) и четыре (исходное положение). Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. И раз, два, три, четыре. Встряхнулись, поморгали.

А теперь **плечи сводите вперед и спину выгибаете колесом** (Примечание автора сайта: т.е. наклоняетесь (не низко) вперед согнув спину дугой). Раз - плечи свели вперед, на счет два - прямо (плечи расправили, встали прямо), на счет три плечи сводите назад и грудь колесом (снова дуга, но теперь в другую сторону), и на счет четыре прямо.

Начали. Плечи вперед раз, два, плечи назад три, четыре. Спина колесом раз, два, грудь колесом три, четыре. Еще раз плечи вперед раз, два, грудь колесом три, четыре. Ну, у кого грудь, а у кого живот. :)

Следующее упражнение - **вращение плечами**. Начали. Раз, два, три, четыре и пять. (Примечание автора сайта: вращаем плечами по кругу - вперед, вниз, назад, вверх.) Встряхнулись, поморгали. В обратную сторону. Раз, два, три, четыре и пять. Встряхнулись, поморгали.

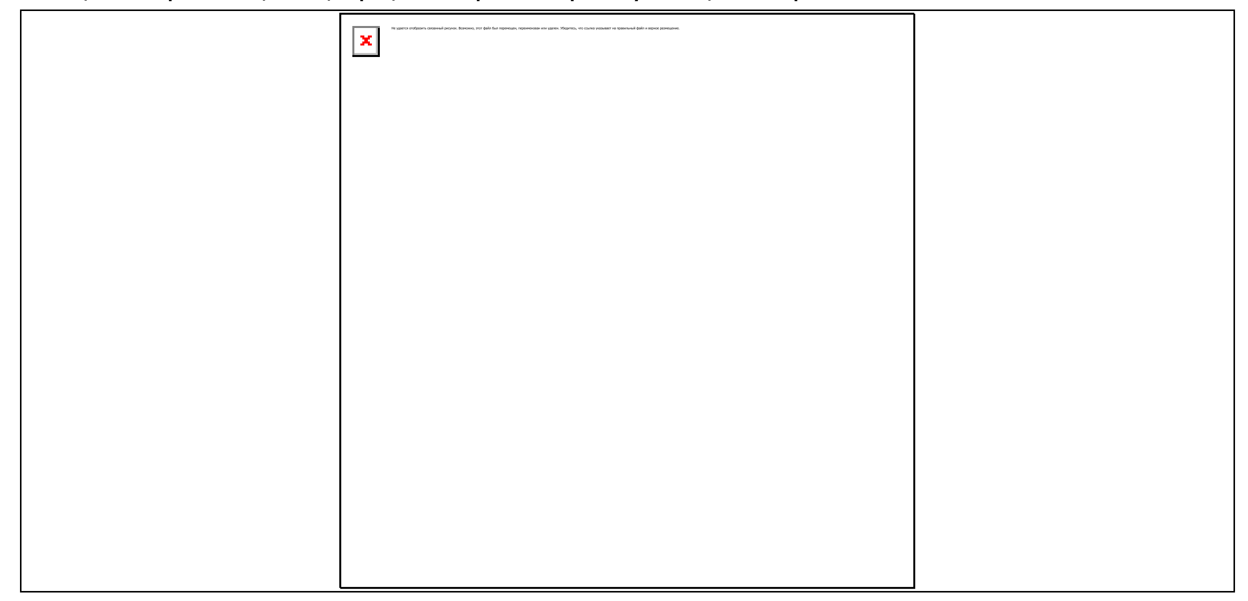
Теперь ноги неподвижные, делаем **поворот плечом** вперед. При этом смотрим то на окошко, одно плечо смотрит на окошко, на счет два прямо, на счет три другое плечо смотрит вперед на стенку, на счет четыре прямо. И делаем это непрерывно, как будто танцуем. (Примечание автора сайта: т.е. стоим на месте, ноги неподвижны, поворачиваемся грудью то влево, то вправо.)

Приготовились все и начали. И раз к окошку, два, три четыре. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Встряхнулись, поморгали.

А теперь делаем **поворот плечом** назад. И смотрим через плечо (повернули плечо назад), и смотрим за себя вот туда прямо на лампочку. На счет раз. На счет два - прямо, на счет три - через второе плечо (назад), и на счет четыре - прямо. (Примечание автора сайта: т.е. это упражнение отличается от предыдущего только одним: когда мы поворачиваемся корпусом, шея поворачивается в ту сторону, куда мы повернули плечо назад; например, мы повернули правое плечо назад, левое вперед, шея тоже поворачивается, и голова смотрит в ту сторону, куда направлено правое плечо.)

И раз, два, три, четыре; раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре. Встряхнулись, поморгали.

Кулачки взяли в замочек перед собой, локти сильно не расставляйте, чтобы соседу в глаз не заехать, и делаем **скрутку назад**. Как мы ее делаем: ноги неподвижны, смотрите, я себя назад скрутил - раз, два - в исходное, три, и на счет четыре - в исходное положение. Начали все: и раз - смотрим назад, задержались, два, три - скрутили себя, четыре. Раз, два, три, четыре. Встряхнулись, поморгали.



Наклоны в сторону. Руки по швам, начинаем к окошечку. Раз, на счет два - прямо, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре.

Руки на пояс и **вращение тазом**. Раз, два, три, четыре, пять, шесть. И в обратную сторону - раз, два, три, четыре, пять, шесть. Встряхнулись, поморгали.

А теперь, соратники, мы с вами сейчас сделаем "Большие повороты", сделаем их в ритме вальса, более того, по моей команде мы споем один куплет школьного вальса "Давно друзья веселые простились мы со школою". Кто знает этот вальс, подпевает вместе со мной; молодежь, к сожалению, не знает этого вальса, надо выучить и тоже его хором в коллективе петь. Запевать по моей команде, я скажу "три-четыре-начали", запою, и все вместе запоем.

Итак, ноги на ширине плеч, руки висят, начали - грудью, лицом, глазами к окошечку. И раз, и два (запевать по моей команде), и три, и четыре. И раз, и два (легко-легко), и три, и четыре (танцуем вальс). И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Наш любимый школьный вальс запеваем:

Давно, друзья веселые,

Простились мы со школою,

Но каждый год мы входим в этот класс.

В саду березки с кленами

Встречают нас поклонами.

И школьный вальс опять звучит для нас.

Сюда мы ребятишками

С пеналами и книжками

Входили и садились по рядам,

Здесь десять классов пройдено,

И здесь мы слово "Родина"

Впервые прочитали по слогам.

Ну ничего, для первого раза нормально. :) И наконец, заключительно, "Медвежьи покачивания". Ноги на ширине плеч, поморгали, сделали центральную фиксацию (на табличку можно сделать центральную фиксацию) и начали все к окошечку. И раз, и два, покачивания, как медвежата, четыре, и раз, и два, и три, и четыре. Окно-стена, окно-стена, все хором не в ту сторону, раз-два, три-четыре, поморгали-поморгали глазками, раз-два, три-четыре, раз-два, три-четыре.

Все, сели все на места.

Я попрошу близоруких опять очки не надевать. Дальнозоркие, ну более слабые есть - наденьте, нет - тогда пишите в своих. Откройте конспекты, запишите все заголовок:

Пальминг

Пальминг - это биофарез глаз. Делаем три-пять минут каждый час работы с глазами.

Под пальмингом:

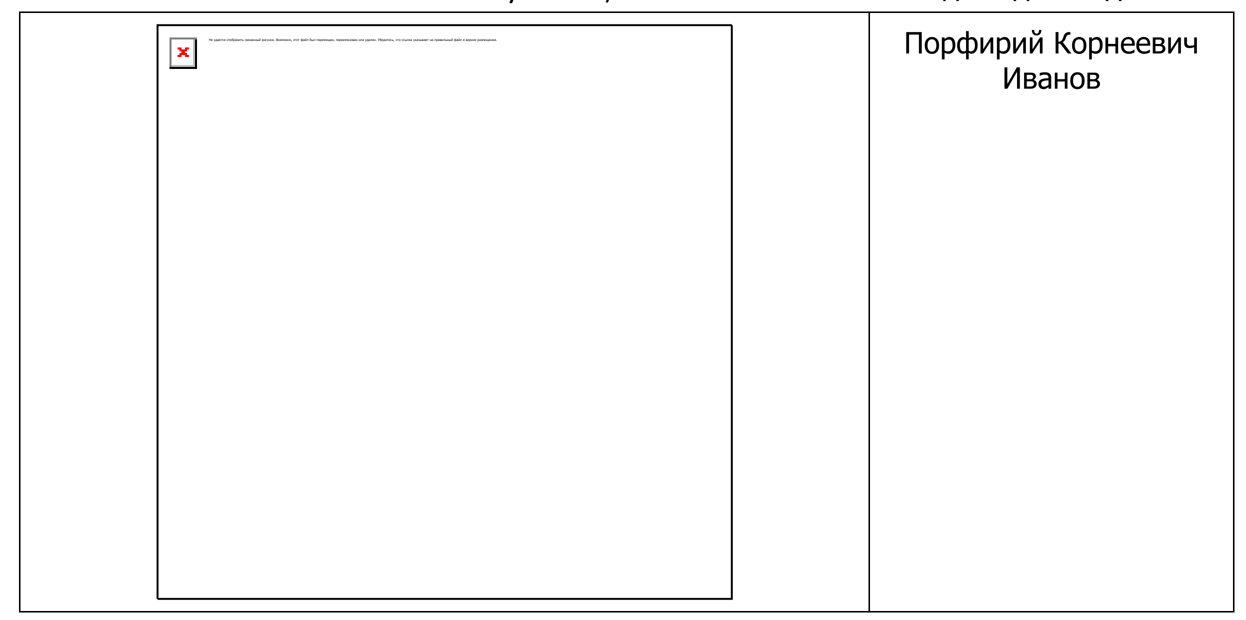
1. комплимент своим глазам;
2. представить расслабление мышц;
3. представить что-то однородно черное, темное;
4. приятное воспоминание;

При выходе из пальминга носом с закрытыми глазами рисовать буквы-пессимумы, которые вы видите хуже. И вы их начнете видеть лучше.

Система природного оздоровления Порфирия Корнеевича Иванова

На сегодняшний день эта система признана одной из самых мощных систем безлекарственного избавления от хронических болезней.

А сейчас меня немножко послушайте, а потом основные выводы я дам под запись.



Порфирий Корнеевич Иванов

Жил у нас в стране замечательный ученый-самородок Порфирий Корнеевич Иванов. Он родился в конце девятнадцатого века, закончил всего четыре класса церковно-приходской школы. После этого работал, работал в шахте шахтером, он и пил, и курил, и семья у него была. В общем, как бы сказали, жил как обычный человек. Но где-то в тридцать три года с ним в одночасье вдруг что-то произошло, и он почувствовал в себе огромные внутренние силы и желание помогать другим людям. И он стал очень известным народным целителем.

Но знаменит Порфирий Иванов не этим. А он знаменит тем, что он на себе поставил неслыханный в истории человечества научный эксперимент. Он пятьдесят лет своей жизни в нашем суровом климате средней полосы прожил в одних шортах. Он жил в Луганской области, там зима четыре месяца, морозы до минус двадцати. Он снял с себя шапку, пальто, одежду, обувь. Он мог в снегу всю ночь ночевать. И он этим своим научным подвигом старался доказать людям, что даже вот в таких суровейших условиях человек может жить, не беря ничего лишнего от природы кроме набедренной повязки. А при этом быть и духовно и физически здоровым человеком.

Порфирий Иванов разработал уникальную оздоровительную систему, которую свел в виде двенадцати правил здоровой жизни, она называется еще "Детка". И уже после смерти Иванова движение ивановцев полыхнуло по всей стране. По всей стране начали создаваться клубы, где люди по его системе восстанавливали свое здоровье. Такие же клубы были созданы и здесь, у вас в Хакассии. Несколько таких клубов, я знаю, было создано.

И вот эти люди, которые оздоравливаются по системе Иванова, они отличаются от всех других тем, что они утром и вечером в любую погоду набирают ведро холодной ледяной воды, выходят на улицу, ставят эту воду на землю перед собой, босыми ногам встают перед этим ведром, поднимают руки к небу, делают глубокий вздох и просят у Бога себе здоровья: "Господи, дай здоровья моим глазам, дай здоровья моим суставам, сосудам". Ну, у кого что болит. И вот человек вдохнул, попросил у Бога себе здоровья, выдохнул. Второй раз вдохнул, опять попросил себе здоровья, здоровья своим родным и близким, выдохнул. А потом опять вдохнул, попросил здоровья себе, родным-близким и всем добрым людям на земле. И после этого он берет вот это ведро ледяной воды и переворачивает себе на голову, обливает себя с головой.

Вообще говоря, обливание ледяной водой - это давно известная на Руси закаливающая процедура. Но Порфирий Иванов действительно как выдающийся ученый-самородок нашел научное объяснение воздействия ледяной воды на центральную нервную систему человека. И поэтому все напишите:

ОБЛИВАНИЕ ЛЕДЯНОЙ ВОДОЙ ЭТО:

1. Самокодирование на оздоровление.

Что такое самокодирование на оздоровление по системе Иванова, я вам поясню на примере, что такое кодирование по методу Довженко.

Многие слышали рекламу, народный врач СССР Александр Романович Довженко запатентовал метод стрессопсихотерапии.

В чем заключается этот метод? Дается широкая реклама для желающих закодироваться, скажем, от алкоголя, позвоните по таким-то телефонам. Человек звонит:

- Хотите?

- Да.

- Приезжайте.

Приезжает. Ему говорят: "Платите деньги". Деньги немалые. Сейчас тысячу рублей примерно стоит закодироваться. То есть человек очень хочет, чтобы его закодировали.

Человек платит деньги, и ему ставят условие: три недели, вот приедет такого-то числа врач-кодировщик, три недели до этого ты не имеешь права употреблять алкоголь и есть шоколад. Понятно? Понятно.

Человек заплатил деньги и эти три недели терпит.

О том, как кодируют по Довженко, мне рассказывал один соратник в Кривом Роге. Его там кодировали. Примерно то же самое рассказал другой соратник в Киеве (я там тоже вел группу), он помогал кодировать. Правда, кодировал не сам Довженко, а один из его учеников, но суть от этого не меняется.

Итак, подходит день, который назначили, приезжает врач-кодировщик и собирает группу этих людей. Группы собирали большие, до ста человек. Заводят их в какое-то помещение (скажем, в красный уголок ЖЭКа), обычно подбирают полутемное, полумрачное помещение, ну уж точно не дворец. И вот заводят этих людей, и выходит перед ними врач-кодировщик. И гнуснейшим и подлейшим голосом начинает им читать лекцию о вреде алкоголя: "Вот, алкоголь - это наркотический яд, а вы его пьете, мозги разрушаете, здоровье подрываете, семьи у вас разваливаются, деньги пропиваете, на работе вас гоняют…" Ну такую ахинею несет, слушать невозможно. Люди сидят, слушают, слушают и начинают засыпать. Он минут двадцать отпел эту песню, пол зала уснуло. А пол зала сидит, чего-то ждет.

Он по-новой начинает: "Вот, алкоголь - это наркотический яд, а вы его пьете, мозги разрушаете…" И вторая половина засыпает. Еще минут через двадцать человека три сидят, еще не спят.

Он вообще нараспев начинает: "Вот, алкоголь…" И эти "бум-бум", глаза закрывают.

И вот когда все уже уснули, он подкрадывается к ящику (у него на столе стоит пустой фанерный ящик из-под папирос) и говорит: "Алкоголь - это страшный наркотический яд". И как кулаком бабахнет по этому ящику! Весь зал в диком ужасе подпрыгивает: "Что такое? Что случилось?" Ну вот такое ощущение, что на тебя рухнул потолок.

А он уже командирским голосом: "Так, лекция моя закончилась, и сейчас перейдем к индивидуальному кодированию. Сейчас пойдете, будете решать с родственниками, кого на сколько. Кодирую на месяц, на три месяца, на полгода, на год, на три года, на пять, на десять и на всю жизнь. Идите и решайте".

Только они привстали, он: "Стоп. Но учтите, я один из лучших учеников Довженко. На какой срок закодирую, в течение этого срока ни грамма, ни-ни. У меня зять не выдержал, помер. (Уууххх, зять помер, надо же. Страху напустил.) Ну, идите теперь и решайте".

И вот пока они там решают, он уже готовит индивидуальный кабинет для кодирования, уже по одному их туда заводят. Ставит кресло, у него есть помощник. Значит, заводит очередного человека, садит его в кресло, подходит к нему, смотрит ему строго в глаза и задает вопрос: "Ну что, три недели не пил?"

Вот это самый ответственный момент всего кодирования, он должен понять, что человек его не обманывает. Потому что если он три недели не пил, он может и три года не пить. А есть люди, которые недели выдержать не могут, они таких не имеют права кодировать (он может сорваться и умереть от этого кода).

И вот он подходит и говорит:

- Ну что, три недели не пил?

Тот говорит:

- Нет, не пил.

- А шоколад не ел?

- Нет, шоколад не ел.

- Ну что, на сколько будем кодироваться?

- Давайте на три года.

Он ему говорит:

- Давай на всю жизнь.

- Не, не, не, не, не! На всю жизнь не надо.

И вот он подходит к этому человеку, берет его за голову и большими пальцами что есть силы начинает выдавливать ему глаза. Давит туда, вот прямо аж так пальцы запускает. Человек такого хамства-то не ожидал, он цепляется руками в это кресло, а ему надо, чтобы он от боли закричал, рот открыл.

А рядом стоит помощник уже наготове, у него есть такая аэрозольная упаковочка (хлорэтил, вонючая жидкость с типичным алкогольным запахом). И вот когда он от боли закричал, он ему как в рот, нос как шиканет, аж из затылка что-то вылетает. Человек вообще одурел: больно, глаза давят, что-то в рот там шикануди. И в этот момент он его берет, резко встряхивает голову, по лбу "щёлк": всё, на три года закодирован.

Ну конечно, соратники, в моем пересказе выглядит это все очень весело и очень забавно, но вот это кодирование вещь настолько страшная, что вы себе даже представить не можете. Вот во всех этих так называемых "сифилизованых" (Примечание автора сайта: как я понял, он так переиграл слово "цивилизованых".) странах, откуда к нам вся это гадость-то и идет, вот такое кодирование уже давно признано уголовно наказуемым преступлением. В уголовном кодексе Франции написано: "Врач-психотерапевт пациенту может говорить все что угодно, но если при этом хотя бы пальцем дотронется до лба - это тюрьма". Потому что даже пальцем дотронувшись до головы, все, что наговорил, может там закодировать.

Что же происходит при этой стрессовой психотерапии Довженко? Человек пришел на сеанс, его усыпили и вдруг неизвестным грохотом разбудили. У человека в подсознании возникает мощнейший очаг тревоги. Не страха, страх конкретен ("я его боюсь" - это страх), а тревоги ("я боюсь, но чего боюсь - не знаю"). На этот очаг тревоги он очень ловко наложил очаг страха смерти ("зять помер, тебя-то уж точно никто спасать не будет, раз зятя не спасли"). Потом когда человек сел, он на эти два очага наложил очаг боли (глаза начал выдавливать), а когда человек от этой боли закричал, он это замкнул на что? На алкоголь. По лбу щелкнул, и человек три года ходит и три года у него в голове это сидит.

И упаси его господь в течение трех лет хотя бы грамм алкогольного яда в рот взять. Потому что накануне кодирования каждый кодируемый пишет вот такую стандартную расписку, послушайте, что здесь написано.

"Ученику доктора Довженко. Расписка. Я, такой-то такой, адрес такой-то, предупрежден сотрудниками центра, что нарушение противоалкогольного противонаркотического психического кода доктора Довженко Александра Романовича опасно для жизни. При нарушении кода может наступить смерть, общий паралич рук и ног, слепота, инфаркт миокарда, судороги, паралич сердца, алкогольные психозы, сумасшествие и другие тяжелые нарушения здоровья. При нарушении кода я лично отвечаю за свое здоровье и свою жизнь, в чем и расписываюсь. Подпись, число".

Он эти бумажечки собрал и до свидания. И люди мрут, и с ума сходят, и слепнут, и никто никакой ответственности у нас в стране за результаты этого кодирования не несет.

Что же происходит при самокодировании по методу Иванова?

Смотрите. Человек вышел на природу и просит у Бога себе здоровья: "Господи, дай здоровья моим глазам". И в тот момент, когда человек у Бога просит себе здоровья, он на уровне подсознания у себя активизирует те центры, которые за процесс оздоровления отвечают.

И вот он раз попросил здоровья, выдохнул. Вдохнул, опять попросил здоровья. Выдохнул. Третий раз попросил здоровья, а потом берет он, ведро воды ледяной на голову выливает и это возбуждение - что? Кодирует, фиксирует. Он ложится спать, а оздоровление идет всю ночь. Утром вышел, ага, глазкам лучше, сердечку попрошу здоровья, сердечко оздоровлю.

То есть человек сам себе задает оздоравливающий код, и не на страхе это завязано. И может его подправить, может все что угодно с ним сделать.

2. обливание холодной водой.

При обливании ледяной водой холоднее одиннадцати градусов у человека резко подскакивает температура тела (до сорока двух градусов) и тут же приходит в норму. При этом болезнетворные микробы погибают. Кстати, вода теплее двенадцати градусов никакими целебными свойствами не обладает.

И вот у нас в Новосибирске все ивановцы мучаются - нету холодной воды. У вас-то есть в Енисее, а там у нас нет, вода из крана идет плюс восемнадцать, а в Обском море - плюс двадцать два. А она никакими целебными свойствами, эта вода, не обладает.

У человека на теле, соратники, находятся миллионы температурных датчиков. И мы любым участком тела чувствуем температуру окружающей среды (локтем чайник задели - ой, горячо, щекой к окну - ой, холодно). То есть мы телом чувствуем температуру. И вот в тот момент, когда человек на себя переворачивает ведро ледяной воды, в это мгновение все датчики в мозг дают одну и ту же информацию: "Дикий холод".

Но реакция организма на этот мгновенный дикий холод не "бррррр" (замерз), а организм вырабатывет изнутри огромное количество внутреннего тепла. И в этот момент организм изнутри разогревается до максимально возможной температуры (сорок два градуса, выше уже кровь свернется).

Вода схлынула, датчики успокоились, и температура тут же пришла в норму. Но все микробы в организме при сорока двух градусах гибнут.

И поэтому Порфирий Иванов в своей "Детке" написал: "Если вы здоровы, то обливайтесь утром и вечером, чтобы вам было хорошо. Если заболели - обливайтесь каждые три-четыре часа, вы поможете ледяной водой изгнать из себя болезнь".

Я хочу особо подчеркнуть разницу между обливанием и моржеванием. Когда "моржи" плавают в проруби, им там холодно (я сам плаваю в проруби, там дикий холод, зуб на зуб не попадает). А когда человек на себя переворачивает ведро воды, обливается, он в этот момент разогревается.

Я десять лет назад начал обливаться. Весной, летом, в зиму вошел с обливанием. Зимой как-то вышел на улицу, минус тридцать градусов, облился ледяной водой, домой прихожу - у меня подмышки вспотели. То есть пот горячий прошибает в этот момент обливания.

3. Обливание - лучшая профилактика опухолевых заболеваний.

Порфирий Иванов как всякий крупный ученый обладал даром научного предвидения. И он, к сожалению, даже предвидел Чернобыль. Он умер в восемьдесят четвертом году, а Чернобыль рванул в восемьдесят шестом. Но в одной из своих тетрадей Порфирий Иванов написал, что если человечество дальше будет так же губить приро-

ду, то оно обречено жить в отравленном мире. В том числе радиационно отравленном мире.

А дальше написал: "Те, кто будет обливаться по моей системе - останутся живы". Откуда взял? Никто не знает.

А в другом месте написал, что он убежден, что обливание ледяной водой выводит из организма раковые клетки.

Уже после смерти Порфирия Иванова его эти тетради изучало несколько институтов, Академий наук СССР и Академия медицинских наук СССР. Было проведено пять всесоюзных конференций по научному наследию Порфирия Иванова.

И решили проверить этот факт на крысах. И вот у меня в руках ксерокопия статьи опубликованной в докладах Академии наук СССР, серия "Физиология". Называется статья (представлена академиком Соколовым) "Влияние закаливания крыс в ледяной воде на их радиационную чувствительность".

Взяли двадцать крыс, поделили пополам, облучали радиацией. Но десять крыс утром-вечером обливали ледяной водой по системе Иванова, а десять крыс ничего не делали. Так вот с теми крысами, с которыми ничего не делали, они все заболели и сдохли от рака. Те, которых обливали, остались живы и здоровы.

Начали выяснять, почему. И выяснили. Оказывается, в любом живом организме, в том числе у человека, постоянно возникают так называемые высокоэнергетичные клетки. Это клетки, которые набирают избыточную энергию и готовы начать бесконтрольно делиться. Так вот в момент обливания ледяной водой по всему организму идет такой мощный энергетический импульс, что все высокоэнергетичные клетки избирательно изнутри разрываются (лопаются) и выводятся из организма.

И вот наши соратники уже несколько лет ездят в чернобыльскую зону (это три области: Брянская, Гомельская, Черниговская, там, кстати, до сих пор живут люди на этой отравленной земле), и они учат людей: "Обливайтесь ледяной водой - останетесь живы даже на этой радиационно отравленной земле".

4. Вода в ведре "заряжена" вами. Она целебная, очистительная.

Многие, наверное, помнят феномен Алана Чумака. Помните, заряжал он воду, кремы? Как ни странно, под этим тоже есть научная основа.

Дело в том, что вода имеет более ста сорока различных структурных модификаций. И человек, сложнейшее психофизиологическое существо, своим биополем может менять структуру воды находящейся рядом с ним.

А в тот момент, когда человек выходит на природу, ставит ведро перед собой, поднимает руки к нему и просит у Бога себе здоровья, этот момент через него и через воду проходит мощнейший энерго-информационный поток. И он меняет структуру воды в ведре и заряжает эту воду против лично ваших всех болезней.

И вот почему все ивановцы со стажем, они никогда после обливания не вытираются. Они ждут пока эта целебнейшая вода через поры всосется в организм и будет способствовать его более лучшей очистке и оздоровлению.

5. Обливание - это прекрасная закаливающая процедура.

Домашнее задание

Обливание холодной водой

Перед написанием дневников **облиться ледяной водой**. У вас из крана идет как раз самая прекрасная вода.

Я вам, соратники, всем сегодня предлагаю приобщиться к одной из самых мощнейших и простейших систем безлекарственного оздоровления, к системе Порфирия Иванова (обливание ледяной водой).

Интересно, что до обливания ледяной водой даже йоги не додумались. А Порфирий Иванов додумался, что это вещь просто потрясающая.

Где и как обливаться?

Обливаться, конечно, лучше всего на улице. Дело в том, что Порфирий Иванов в своих тетрадях писал, что для человека, для его здоровья, нет ничего более важного, чем его контакт подошв с сырой землей. Более того, он во многих местах пишет, что по его наблюдениям все болезни у человека через босые ноги уходят в землю.

И я когда начал обливаться лет десять назад (я начал обливаться весной у себя на даче, у меня в колодце ледяная вода), недели через две я вдруг заметил, что у меня полопались пятки. Ну вот как в детстве, помните? Цыпки, пятки. Я позвонил ребятам в клуб, говорю:

- Что-то у меня пятки полопались.

- О! Это хороший знак, хороший знак. Не вздумай ничего ни мазать, ни лечить. Порфирий Иванов писал: "Полопаются пятки, через трещины болезни уйдут в землю". Обливайся, продолжай. Как только все болезни уйдут, пятки сами собой зарастут. Ходи как можно больше босиком.

Я продолжал летом ходить босиком, все делал. И месяца через два заметил, что у меня пятки-то заросли. Но какие-то неведомые мне болезни из меня вышли. Я стал чувствовать себя просто великолепно.

Можно, конечно, обливаться и в ванной. Но в ванной контакт с землей у вас идет через городскую канализацию. То есть здесь такого хорошего контакта с землей не получается.

На самом деле, ничего здесь стыдного нет, очень много людей обливается. Я вот, глаз наметанный, особенно зимой возле подъезда видно, где люди обливаются. Я когда начал обливаться лет десять назад, тогда это была диковинка. Я живу на восьмом этаже, я поздно ложусь спать, где-то часов в двенадцать набираю ведро воды холодной и в плавочках, в тапочках с пупырышками вниз с восьмого этажа с ведром и иду. На улице мороз минус двадцать пять. Поначалу какой-нибудь сосед запоздалый вверх идет, сопит, поднимается, меня увидит, аж обомлеет, рот разинет (ну явно, что человек на улицу мыться идет).

А я ему говорю: "Здравствуйте". Он говорит: "Д-д-дравствуйте, здравствуйте". Ну я же не ворую, правда? Я пошел за здоровьем, ну так и ты иди. Это ж так просто, самому взять и заработать себе здоровье.

Если вы, соратники, боитесь облить себя из ведра (этот страх может присутствовать), ну возьмите тогда кастрюльку, литров на пять. Кастрюльку маленькую взяли, налили водички, поставили, "Господи, дай здоровьица", и на себя перевернули и облили. Ну, если кто-то кастрюльку боится, возьмите кружку воды.

Людей бояться не стоит. Что людей бояться? Попозже, часов в одиннадцать, уже темно, вышли, спокойно сбросили халат, облились, надели и пришли домой.

Так что, соратники, давайте дерзайте. Система, конечно, очень сильная и очень потрясающая.

А сейчас еще одно общее домашнее задание.

Сегодня дома, вечером, перед сном (всем понятно, почему перед сном?) придете домой, поужинаете, все дела сделаете, кроватку разберете и прежде чем лечь в кровать спать, выполните домашнее задание.

Заполнение "Алкогольной анкеты"

Обольетесь, согреетесь, поделаете какие-нибудь разогревающие упражнения, наденьте на себя что-нибудь тепленькое и после этого выполните домашнее задание: возьмете двойной лист бумаги в клетку и сверху все напишите: **"Анкета алкогольная"**.

И взяли все в руки эту алкогольную анкету (я вам ее раздал).

Значит, пьете вы, не пьете, едите, курите, не курите - разницы нет. Взрослые, пожилые, дети - всем сегодня одно и то же домашнее задание: ответить на вопросы анкеты алкогольной.

Сами вопросы писать не надо. Только номер вопроса, ответ. Но ответ полный, развернутый и чтобы я понял, на какой вопрос вы отвечаете.

Итак, первый вопрос. **Псевдоним, имя, отчество, дата рождения и так далее.**

Второй вопрос. **От какой привычки вы приняли решение избавиться? Была ли эта привычка у ваших ближайших родственников?** Здесь надо написать: "Я решил избавиться от вредной привычки носить очки, калечить свои глаза. Калечили глаза папа, мама, дедушка, бабушка. Кроме того, хочу избавиться от раздражительности, лени и табака".

Третье. **В каком возрасте вы впервые попробовали спиртное? Как вы относились в то время к этому занятию, как относитесь сейчас?** Вот некоторые отвечают на этот вопрос очень странно. Они пишут: "3) в 11 лет". Всё. Я читаю и думаю: "Что в одиннадцать лет? Кирпич на голову упал? Машина переехала?" Это ж не ответ, правда? Ответ, соратники, должен быть абсолютно полным и точным: "В возрасте одиннадцати лет мама на моем дне рождения налила мне шампанского (мочи дрожжевых бактерий, да еще и с газами)". Газы обязательно помяните.

Я вот, кстати, когда в восемьдесят восьмом году сидел в точно такой же группе и изучал этот метод, я дома долго вспоминал, когда же я впервые попробовал спиртное. И я вспомнил. В четыре года после бани отец мне налил пива и сказал: "Мужики после бани пиво пьют". И я в четыре года стал взрослым. У меня до пяти лет всего три воспоминания: паровоз увидел, на всю жизнь запомнил, отец пива дал, и Сталин умер (помню, Сталин умер, были похороны). Вот у меня три воспоминания до пяти лет.

Четвертое. **Ваши обычные дозы употребления спиртного в возрасте до шестнадцати, до двадцати одного, до тридцати лет, в настоящее время.** Имеется ввиду, как вы травили себя до того, как попали сюда, на эти курсы.

Дальше. **Возраст, когда появилась привычка употреблять спиртное.**

Ваше отношение к людям, употребляющим спиртное.

Ваше отношение к трезвенникам.

Ваше понимание терминов "культурно пьющий", "умеренно пьющий", "пьяница", "алкоголик", "трезвенник", "сухой закон". Оценка сухого закона.

На восьмой вопрос надо ответить так: "8) Культурно пьющий -". И дайте определение кто такой с вашей точки зрения культурно пьющий.

Примечание автора сайта: здесь имеет место быть разрыв в записи, поэтому продолжение идет с середины предложения. :(

... в игру, которая называется "Заседание Государственной Думы Российской Федерации". Я - председатель Госдумы, депутат Геннадий Селезнев, а вы все депутаты от Республики Хакасия.

Итак, уважаемые депутаты Государственной Думы, должен вам сказать, что в адрес расстрелянного Ельциным Верховного Совета, в адрес первой, второй и третьей Государственной Думы каждый день приходят сотни писем. От наших избирателей, от трудовых коллективов, нам пишут целые деревни и поселки, где люди требуют, чтобы Госдума положила конец тому неслыханному разгулу пьянства, которое снова вернулось в наши города и села. Вплоть до того, что люди требуют, чтобы Госдума ввела в стране сухой закон.

С другой стороны, должен вам сказать, что есть другие письма, есть выступления средств массовой информации, где от нас, наоборот, требуют: раз уж нас всех досыта накормить не можете, так уж напоите досыта, побольше и подешевле.

У нас нет с вами возможности открывать дебаты по этому вопросу, я думаю, каждый из вас имеет свое отношение к сухому закону и выскажет его в виде голосования.

Итак, ставлю на голосование вопрос: "Кто за то, чтобы в Российской Федерации ввести сухой закон?" Прошу поднять руки.

Примечание автора сайта: в зале некоторые люди поднимают руки, похоже, они играют в такую игру.

Так, ну где-то процентов сорок. Спасибо.

Кто против? Процентов тридцать. Спасибо.

Кто воздержался? Процентов пятнадцать воздержалось.

Значит, мы сегодня сухой закон с вами не приняли. И вот сегодня вечером, соратники, вы напишите: "Сухой закон - это..." И каждый напишите, кто за что голосовал. Кстати, все голосовали за разное. У каждого свое понятие о законе, он за него и голосовал. У меня в Новосибирске один соратник пишет: "Сухой закон - это когда омоновцы пьяных на улице стреляют с пулемета. Я против. Против!" Ничего себе закон. Людей с пулемета стрелять. :) Это сколько ж ему надо было этой водки выпить, чтобы до такого закона додуматься.

Дальше, девятый вопрос. **Как часто употребляется спиртное?** Ежедневно, несколько раз в неделю, несколько раз в месяц? (Имеется в виду до того как пришли на курсы.)

Как вы себя чувствуете, как себя ведете, если хотелось выпить, но не удалось?

Особенности употребления спиртного, предпочитаемые изделия. Все в одиннадцатом пункте слово "~~изделия~~" зачеркните, напишите "яды". И здесь надо написать: "Особо предпочитаю алкогольный яд в виде шампанского". Опять же газы эти вспомните.

Дальше. **Каков промежуток времени между запоями? Длительность запоев. Самочувствие во время запоев. Опишите подробно свой наиболее сильный запой.** Вот вы улыбаетесь, недоумеваете, а на самом деле ведь вы не знаете что такое запой. Что такое запой? Неделю пьет. Кто еще что придумает? Так вот, соратники, запой - это отравление своего драгоценного организма алкогольным ядом более чем один день. Вот вы тридцать первого декабря провожали старый год, а первого января встретили. Я вас поздравляю, формально все вы побывали в двухдневном запое. Кстати, можете его и описать, я с удовольствием почитаю, как ваш новогодний запой проистекал.

Дальше. **Употребление одеколонов, лосьонов, политуры. Причины приема жидкостей, дозы и прочее.** Тоже не улыбайтесь. У меня на курсах было два молодых человека, которые в армии пили одеколон. Я не знаю, о какой танк надо головой стукнуться, чтобы пить одеколон. А в состав одеколонов, лосьонов входят такие яды, от которых можно напрямую сразу ослепнуть. Даже если вы случайно отравились этими суррогатами, то напишите, это могло быть одной из причин расстройства вашего зрения.

Дальше. Заболевания, расстройства, приобретенные вследствие употребления спиртного, основные заболевание перенесенные в прошлом, лечебные учреждения, лекарства, которые принимаете в настоящее время.

Восемнадцать. **Лечение от алкоголизма. Время, продолжительность, способ лечения, результаты.** Если не лечились - напишите: "От алкоголизма пока не лечился/лечилась".

Дальше. **Как вы сейчас относитесь к виду и запаху спиртного?**

Как вы ведете себя при опьянении на улице, на работе, дома?

Что конкретно вы получили отрицательного от употребления спиртного?

Что конкретно отрицательного получили ваши родные, близкие в результате вашего алкоголепития?

А вот вопросы двадцать три, двадцать четыре обведите кружочком, поставьте восклицательный знак.

Что конкретно получили вы хорошего от употребления спиртного?

Что хорошего получили ваши родные и близкие, коллектив в котором трудитесь, общество в целом в результате вашего алкоголепития?

Вот некоторые в этих вопросах ставят прочерк и идут дальше. А это очень-очень важные вопросы. Вот вы знаете, соратники, мы собираем все редчайшие крупицы положительного влияния алкогольного яда на человека, семью и общество. У меня дома отрицательным шкаф забит, а есть такая тоненькая папочка, написано "Положительно об алкоголе". Там действительно есть перлы. Вот я в Алма-Ате вел курсы и один соратник написал: "Алкоголь спас жизнь моему родному брату. Брат напился, пьяный, его не пустили в самолет, а самолет-то разбился". Это ж удивительнейший случай, правда? Это двести лет будут вспоминать: водка жизнь спасла не только брату, у него дети-внуки пошли, то есть роду целому. Это очень сильно влияет на психику, если, не дай Бог, что-то у вас было такое, то напишите.

Дальше. **Пытались ли самостоятельно отказаться от употребления спиртного?**

Что будете делать, если откажетесь от спиртного?

И вот двадцать седьмой пункт. **Почему вы обратились за помощью именно к нам и что именно вы хотели бы получить от нас?** Вот здесь надо написать: "Я хочу, чтобы вы помогли мне восстановить здоровье, зрение, чтобы я видел без очков, так же как в очках и даже лучше". Да? Хорошая программа? Отличная.

И дальше. **Болезни, от которых хотите избавиться.** Все болячки какие у вас есть и вы от них хотите избавиться, напишите.

И все вредные привычки. Кто-то ревнует без причины, кто-то ногти грызет, кто-то болеет и ворчит и так далее. Вот все это надо здесь написать.

И вот тридцатый вопрос. **Как вы намерены относиться к спиртному в течение ближайшего года?** Все прямо тут же внизу напишите ответ на тридцатый вопрос: "У меня будет прекрасная трезвая жизнь и отличное зрение". Что бы вы ни писали в ответе на предыдущее, закончить надо такой установкой.

Заполнение "Дневника коррекции зрения №2"

После этого, соратники, вы возьмете новый двойной лист бумаги в клетку и напишете сверху: **"Дневник коррекции зрения №2"**. Сегодня это будет уже второй дневник.

С учетом всех замечаний ответы уже будут у вас более осмысленные и правильные, вы начнете отвечать.

Вопрос номер пятнадцать. **В каком случае некоторые люди употребляют алкоголь?**

Разберите сегодня такой случай: некоторые люди употребляют алкоголь в гостях. Да? Есть такие? Есть. Зачем это делают? Ну, наверное, хозяева - пьяницы: приходит гость - повод пришел. Понятно. Что неправильного-плохого? То, что люди пришли в гости, их там травят ядом, да еще и дети на это безобразие смотрят.

А как поступите вы? Напишите три варианта поведения без алкоголя. И вы должны написать: "В следующий раз приду в гости, принесу торт, будем пить чай без алкоголя". Или "Приду в гости, расскажу про Народный университет здорового образа жизни без алкоголя". То есть вы должны программку с алкоголем (которая у вас есть) разрушить, а записать себе программу поведения как бы вы могли поступить без алкоголя.

Теперь вопрос: **"В каком случае некоторые люди ленятся делать упражнения с глазами?"**

Сегодня разберите такой случай: некоторые люди ленятся делать упражнения с глазами в транспорте. Вчера вы на остановке, а сегодня - в транспорте. Почему это де-

лают, напишите, что неправильного-плохого (то, что есть время); а как поступите вы - напишите: "В следующий раз в автобусе я сделаю вот что - буду на остановках центральную фиксацию на вывески магазинов делать, если сидеть буду, сделаю пальминг, сделаю упражнения на подвижность глаз".

Потом вы пишете план работы с глазами на завтра, запланируете каждый час делать пальминг, запланируете при любой возможности снимать очки и восстанавливать центральную фиксацию, запланируете 6 раз не более 5 минут поделать упражнения на подвижность глаз. И вот вас уже получится план по работе с глазами на завтра.

И последний вопрос, двадцать седьмой, что там? **Написать самовнушение по памяти.** Сегодня я разрешаю переписывать его с листочка, с обратной стороны дневника, а уже с завтрашнего дня только на память, наизусть, вспомнить, написать, я расскажу зачем-почему это важно.

А сейчас запишите все последнюю тему на сегодня:

Соляризация глаз

Соляризация глаз - обработка глаз солнечным или иным светом - одно из наилучших упражнений для восстановления зрения и расслабления глазодвигательных мышц.

Соляризацию можно делать на любом источнике света. Вчера и позавчера мы с вами делали на свечке, да? Помните, зажгли свечку и головой мотали то вправо, то влево, то вправо, то влево. Можно делать на окне: вот встали возле окна, свет потушили и возле окна - окно то справа, то слева, покрутили головой, поделали соляризацию. Можно делать на лампочке, вот на той, которая там в зале: вот я встал туда-сюда поделал повороты и заодно сделал соляризацию глаз. То у меня справа, то оно у меня слева. Но самая эффективная соляризация, конечно, именно на солнце.

Соляризация на солнце (три варианта)

Вариант 1.

Встаем на солнце, глаза закрыты. Глаза, лицо направлены на солнце. Начинаем "Большие повороты". Повторяем вслух: "Солнышко слева, солнышко справа" и т.д.

Значит, как делается этот вариант соляризации? Вот представьте, что та лампа - это солнце. Я встаю на солнце [от автора сайта: т.е. расположены лицом к источнику света], глаза закрываю, глаза, лицо поднимаю к солнцу. Кстати смотреть на солнце открытыми глазами категорически запрещено, вы можете сжечь себе макулу, центральную часть [от автора сайта: сетчатки], центральную ямку, сжечь солнечным светом. Смотреть открытыми глазами на солнце категорически запрещено.

Стою я, глаза закрыты, глаза, лицо направлены на солнце, ноги на ширине плеч, и я начинаю делать "Большие повороты", повторяя вслух: "Солнышко слева, солнышко справа, солнышко слева, солнышко справа, слева, справа, солнышко слева, солнышко справа, солнышко слева, солнышко справа". И где-то через 20-25 поворотов у вас в глазах возникнет 10-12 мощных солнечных зайчиков. Через веко солнце просвечивает, и возникнут какие-то яркие оранжевые или желтые точки в глазах. А наши глазки, они настолько любят солнышко, они так в этот момент радуются, так идет мощнейшая активизация работы сетчатки глаза и идет мощнейшее расслабление глазодвигательных мышц. Во всех книгах соляризация глаз на солнце ставится на первое место по эффективности восстановления зрения.

Вариант 2.

(Особенно при макулодистрофии - вот у кого есть диагноз макулодистрофия, а это ухудшение кровоснабжения центральной части глаза, и человек боком видит лучше, чем прямо.) Выбирается резкая тень (дерево, угол дома). Один глаз - в тени, другой - на солнце. Глаза закрыты, глаза, лицо направлены на солнце. Начинаем "Медвежьи покачивания", повторяя вслух: "Солнышко приходит, солнышко уходит" и т.д.

Значит, как делается этот вариант соляризации? Вы выбираете на улице резкую тень, ну скажем дерево. Пусть эта таблица у меня - дерево [от автора сайта: поднимает перед собой над головой распечатку таблицы Сивцева]. Вы встаете так, чтобы один глаз в тени, другой - на солнце; тень проходит посредине. Ноги на ширине плеч, глаза закрыты, глаза, лицо направлены на солнце, и начинаете "Медвежьи покачивания", повторяя вслух: "Солнышко приходит, солнышко уходит, приходит, уходит, приходит, уходит, приходит, уходит, приходит, уходит". И где-то через 20-25 покачиваний у вас в глазах, в центре глаза возникнет 3-4-5 мощнейших солнечных зайчика. А наши глазки - вот какие-то точки внутри глаза прямо посредине возникают, оранжевые или желтенькие - а глазки, еще раз говорю, настолько радуются этой соляризации, радуются солнышку.

Я как-то один сделал... ээ, фокус. У меня друг носит очки +3. Я говорю, ну-ка пойдем. Научил его на солнышке поделать соляризацию, потом сделали пальминг - повернулись спиной, глазки успокоились - а потом я говорю, открой глаза поморгай. Поморгал-поморгал, я ему дал газету, он начал на солнце газету читать без очков - сразу начал читать без очков. Воистину соляризация глаз на солнце - это одно из самых мощных упражнений по восстановлению зрения.

Вариант 3.

Утром и вечером, при восходе и закате можно делать соляризацию глаз на солнце с открытыми глазами. Еще раз, соратники, поясню. Смотреть даже на заходящее/восходящее солнце не надо, а вот поделать упражнения - "Большие повороты" и соляризацию, или из-за дерева вот так вот постоять [от автора сайта: показывает вариант два, соляризация + "Медвежьи покачивания"] с открытыми глазами на восходящее - а оно ласковое солнце - это очень и очень полезно.

Внимание!!! После каждой соляризации делаем пальминг стоя в два раза дольше, чем соляризация, до полного успокоения зрения. Значит, когда вы сделали соляризацию, глаза закрыты, поворачиваетесь спиной к солнышку, потерли руки, сделали пальминг. При этом обязательно локти уперли себе в грудь, слегка голову наклонили вперед, и ноги на ширине плеч, тихонько покачиваетесь, с ноги на ногу, расслабляетесь, думаете о чем-то добром, пока у вас не пропадут в глазах зайчики. Зайчики успокоились, пропали, всё - поморгали глазками - вы сделали соляризацию на солнце.

Значит, завтра, соратники, будет солнечная погода - 3-4 раза поделайте соляризацию. И с "Большими поворотами" поделайте на солнышке, и из-за дерева или из-за угла дома с "Медвежьими покачиваниями" поделайте соляризацию и сделайте пальминг. И вы сами увидите, насколько это мощное и прекрасное упражнение.

А сейчас всё убрали из рук, потерли все руки до тепла и сделали **пальминг**. [От автора сайта: трут ладошки, садятся] Итак, глазки все закрыли, успокоились, расслабились, приняли все удобную позу, локти обязательно стоят на чем-то твердом, глазки у всех закрыты, успокоились, расслабились, начинаем наш вечерний пальминг. Начинаем расслабление мышц наших глаз.

Наши глазки хорошие, наши глазки отдыхают, с каждым днем наши глазки видят все лучше и лучше. Мышцы наших глаз расслабляются. Расслабляются косые мышцы глаз, глазки становятся круглыми, шариками, они будут прекрасно видеть вдаль безо всяких очков. Расслабляются прямые мышцы глаз, они позволят нашим глазкам легко-легко вытягиваться вперед "огурчиками" и прекрасно видеть вблизи безо всяких очков. Расслабляется сетчатка наших глаз, расслабляются светочувствительные клетки - колбочки, палочки, расслабляются клетки зрительного нерва, расслабляются клетки зрительного анализатора в мозгу. Весь наш зрительный тракт расслаблен.

Сегодня мы совершили еще один решительный шаг в деле разрушения программ вредных привычек в нашем сознании и подсознании. Мы ходим на занятия в Народный Университет, набираемся знаний, умений для того, чтобы помочь себе очистить сознание, душу, тело, избавиться от вредных привычек, болезней, восстановить свое здоровье, зрение; а также мы ходим для того, чтобы, освоив психоанализ Шичко и метод Бейтса, научиться помогать другим людям.

Сегодня дома, вечером перед сном нас ждет большая работа по очищению сознания, души, тела - это обливания по системе Иванова. После этого мы согреемся, оденем на себя что-то теплое и выполним домашнее задание: ответим на вопросы Анкеты алкогольной, ответим на вопросы Дневника коррекции зрения №2. Чем более полно и подробно мы ответим на вопросы Анкеты и Дневника, тем скорее мы запустим процесс разрушения ложных программ и формирования программ новых.

В конце Дневника мы обязательно напишем 27-й пункт - Самовнушение. И помните, соратники, что каждая строчка Дневника, каждая формула Самовнушения - это разрушительный удар по зданию ложной программы с одной стороны, а с другой стороны - это свая в фундаменте новой программы, достойной разумного человека, программы трезвой здоровой жизни, жизни с прекрасным зрением. В конце Самовнушения мы напишем три магических слова: "Жизнь! Зрение! Жизнь!"

А сейчас обратите внимание, если перед глазами еще есть остаточные световые образы, какой-то туман, облачка, что-то непонятное - вот здесь надо **представить что-то однородно черное, темное**: черный бархатный занавес в театре, черное бархатное платье, или можно мысленно взять в руки кисточку с тушью и позамазывать эти светящиеся места.

И второе упражнение, очень важное, под пальмингом - это мысленное воспоминание, **приятное воспоминание**. Вспомнить доброго хорошего человека, приятную встречу с ним, приятное путешествие, вспомнить доброе дело, которое вы делаете людям. Вот это приятное воспоминание очень сильно расслабляет психику, мышцы, мышцы лица, мышцы глаз. А расслабление даст отличное зрение глазам. Это основа метода Бейтса - расслабление. А потом уже идет тренировка ослабленных глазодвигательных мышц.

Не забывайте, соратники, как можно чаще снимать очки в карман, делать упражнения на восстановление центральной фиксации, 3-4 раза завтра постарайтесь сделать **соляризацию глаз на солнышке**, запланируйте себе каждый час делать **пальминг**, давать отдых своим глазам, и 5-6 раз завтра сделать упражнения на подвижность глаз (комплекс упражнений, который мы с вами сегодня разучивали).

Обратите внимание, на этом листочке нарисована схема работы глаза, и нарисованы шесть глазодвигательных мышц, как они расположены. Каждый должен понять - какие у него мышцы напряжены, какие ослаблены, какие ему мышцы расслаблять, а какие мышцы тренировать.

А сейчас запоминайте **выход из пальминга**. У всех глаза закрыты, ладошки на носу, все выпрямились [от автора сайта: выпрямились - значит, перестали упираться локтями, выпрямились, держим локти на весу]. Все под ладошками глазки слегка зажмурили-ослабили, зажмурили-ослабили, зажмурили-ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли, и все носом - с закрытыми глазами, с закрытыми обязательно глазами - носом нарисовали на доске большую печатную букву Ш, букву Б, буквы М, Н, К, и буквы Ы, М, Б, Ш. Первая, вторая и третья строчки проверочной таблицы - нарисовали их носом. А теперь глазки, как дети, протерли, промокнули их тихонько кулачками, вздохнули глубоко, выдохнули, и открываем глаза, быстро-быстро моргаем. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали.

Очки никто не одевает на нос, зачем - это вредная привычка. Посмотрели все друг на друга еще раз, посмотрели на зал, поморгали, посмотрели на меня. Посмотрели, поморгали на табличку проверочную. Поморгали-поморгали-посмотрели. А сейчас давайте немножко поиграем глазками.

Близорукие прикрыли веки и "китайские глазки" растянули и посмотрели на табличку. Кто-то увидит уже строчку, кто-то две, кто-то три строчки увидит. Прижимаете вы веками глазки, делаете более круглыми таким образом, и они видят лучше. Поморгали, хватит.

А сейчас поищем астигматичные точки. Все закрыли левый глаз ладошкой, а правым глазом смотрим, и тихонечко его снизу прижали, тихонечко сбоку прижали, свер-

ху, изнутри - и вот вы найдете точечку, на которую вы нажимаете - глаз все время смотрит, вы зря, зачем вы тыкаете его, вы нажмите и смотрите, прижмите и посмотрели, теперь чуть рядом прижали и посмотрели - и вот вы где-то найдете точку, прижмете и он сразу лучше видит. Вот эта точечка называется астигматичная. Если кто-то ее не нашел, ко мне подойдете - я вам сейчас мгновенно ее, эту точку, покажу на ваших глазах. У всех дальнозорких и у кого плоский глаз - сбоку, эта точечка сбоку.

Так, поморгали глазками. А теперь все закрыли правый глаз, и на левом глазу посмотрели, где у вас астигматичная точка. Мы ее не зря сейчас ищем, эту точку, потому что завтра мы будем разучивать массаж глаз, и у нас там есть массаж астигматичной точечки, то есть этого места, и мы его будем массировать.

Отравление курящих табачным ядом (метод избавления от табачной зависимости)

Так, соратники, все курильщики выходят на крылечко, ждут меня, я выйду отравлю вас табачным ядом; всем остальным - до свидания, всего вам доброго.

[От автора сайта: съемка далее ведется на крыльце, причем, похоже, не с самого начала, так что пару слов или предложений может быть пропущено.] …знаете, ядовитость выхлопа автомобиля Камаз. Причем из этих 196 ядовитых компонентов, 14 - наркотики. И человек, который сосет табачный дым, он является табачным наркоманом, наркоманом табачным по этим наркотикам. И вот он насосался этого наркотика, ходит довольный, веселый, минут через 30-40 у него из организма начинает очищаться этот наркотик, выходить. И этот процесс, когда у человека начинает выходить из организма наркотик, называется наркотической ломкой. И у табачного наркомана начинается наркотическая табачная ломка. Ему плохо, ему чего-то не так, и вот ему надо пойти пососать снова этот самый наркотик.

Вот вы видели, как наркомана в кино показывают, как его ломает, он орет, кричит и все? Как только ему укол делают он сразу - ыыы, сразу доволен и все. Потому что как только новая порция наркотика в организм попадает, сразу ломка прекращается, начинается новое наркотическое отравление.

Вот давайте возьмем алкогольного наркомана - алкоголика, да. Алкоголик с вечера литр в себя залил: погулял, отдохнул, покуражился, семью погонял. Утром он просыпается - что с ним? Болиит, болиит - лежит, он отравился ядом алкогольным наркотическим. Но алкоголик знает: от чего заболел, тем и лечись. Он знает, у него 50 грамм осталось. Он их только - хлоп туда, опохмелил - и тут же выздоровел. Почему? Да потому, что у него начал выходить яд - он болеет, как только новую порцию яда принял - все сразу раз, началось новое отравление.

Так и вы. Но ведь смотрите, алкоголик отравился литром, а вылечился от 50 грамм. Вам тоже не надо весь целиком сосать табак-то, вам всего сделать 2-3 вонючих этих вдоха, попал наркотик - все, и сразу у вас ломка прекращается. Даже небольшая доза попадает, и ломка… зато большего отравления не будет.

Теперь второй вопрос. В состав табачного дыма 196 ядовитых компонентов входит. [От автора сайта: обращается к слушательнице.] Вы никогда не курили? Вот вы дайте ей сейчас сосануть, она будет кашлять - глаза на лоб вылезут, правда? Встает вопрос: а почему вы-то не кашляете, почему у вас глаза на лоб не лезут? Оказывается, человек, который курит, он у себя вот этими ядами убивает во рту вкусовые рецепторы, которые на эти яды реагируют. Но на ваше счастье, в корнях горла, вот здесь, у вас остались вкусовые рецепторы, которые не убиты табаком. И вот эти-то рецепторы и дадут в мозг сигнал, что да, вот ваш вот этот табак и есть тот самый яд, про который идет речь.

Вечером вы будете писать самовнушение, табак - яд, я прекращаю себя травить алкогольным и табачным ядом, а с другой стороны - вы сейчас должны попробовать и понять, что этот табак действительно и есть тот самый яд. Как это делается, значит, как вы будете это делать. Все наберите в рот воздуха, не в легкие, а в рот, надуйте

щеки и пожуйте, как кусок мяса. [От автора сайта: надувает и сдувает щеки.] Отлично. А теперь сделали так: набрали в рот воздуха, зажали нос, закрыли глаза, запрокинули голову и пожевали. Глаза закрыть, запрокинуть выше голову. Пожевали воздух. Отлично, все.

Вот сейчас то же самое вы сделаете с табачным дымом. Вы распалите вот этот, сейчас он уже не сигарета называется, а отравляющий снаряд. Вы подожгете, распалите этот отравляющий снаряд и наберете как в детстве, не в затяжку, полный рот дыма. Не легкие, а рот. Закроете рот, зажмете нос, чтобы дым через нос не выходил, закроете глаза, запрокинете как можно выше голову и начнете этот дым жевать. Четыре, пять, шесть, семь. И этот дым вы начинаете жевать. Причем жуете его так, чтоб этот дым у вас доходил до корней горла, вот до этих вкусовых рецепторов, вот до сюда доходил. [От автора сайта: показывает на горло в районе кадыка. Слушательница переспрашивает: "Постепенно проглатывая?"] - Нет, ну то есть чуть-чуть его… чтобы он доходил вот здесь вот [от автора сайта: до основания горла], обработал здесь, потому что вот эти вот чувствуют это яд, именно вот горлом вы почувствуете, что это - яд.

И вот вы начинаете жевать: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Где-то на 9-10 жевке резко изменится вкус дыма. Он станет противным, кислым, вот как окурок в писсуаре лежит два дня, вот примерно. Но вы дальше жуете, одиннадцать, двенадцать, тринадцать, четырнадцать, пятнадцать - а потом… эту гадость заглотили, выдохнули, прокашлялись, а когда вы начнете жевать этот дым, у вас вот здесь в корнях горла начнет щипать, першить, позыв на кашель - ну понятно, вот эти рецепторы, им же неприятно то, что вы их этим ядом обрабатываете. И таким образом вы сделаете первый вонючий вдох.

Всем раздали по сигарете, у кого нет, это ваша, я ее в рот не брал, дайте кто-нибудь еще сигареты. [От автора: разбираются, кто может поделиться сигаретами.] Нет, вы с нами не занимаетесь, вам нельзя, иначе вы еще кайф какой-нибудь сломите, вот. Итак, все подожгли сигареты, отравляющие снаряды, все подожгли. Не курим в затяжку, не курим. Подожгли. А теперь все набираем полный рот дыма - рот, не легкие, а рот. Все набрали, рот закрыли, нос зажали, глаза закрыли, запрокинули голову как можно выше и начинаем жевать. [От автора: жуют, Жданов корректирует.] Так, теперь вдохнули эту гадость. Вдохнули ее, нет, не проглотили, а вдохните как нормально. Ну что вы, вдохните и выдохните. Прокашлялись, отлично, отлично, есть. Вот вы сделали первый вонючий вдох.

Повторили: набрали опять полный рот дыма, зажали нос, закрыли глаза и жуем. Жуем и чувствуем, сильнее запрокиньте голову, и чувствуйте, вот он, никотин, аммиак, сероводород, вот до сюда вот он чтобы шел, вот до этого места чтобы он шел, никотин, эта гадость. Ну что, жевать надо. Вдохнули эту гадость, выдохнули, так, прокашлялись. Второй сделали вдох вонючий.

Третий вдох, контрольный делаем. Ничего страшного, тихонько делайте. Набрали, запрокинули, глаза закрыты главное, жуем. Как кусок мяса жуем. Так, вдохнули эту гадость, выдохнули, прокашлялись. Так, прокашлялись.

А теперь, в четвертый раз вы делаете следующее. Делаете затяжку, глубокую, ну как перед смертью, в последний раз. Затянулись на полные легкие, но когда вы затяжку кончили, вы этот дым не выдыхайте, а мелким кашлем животом выкашляйте. Затянулись и кхе, кхе, кхе, кхе, кхе, кхе. Ну-ка давайте, затянулись как можно глубже и выкашляйте эту гадость. Вот-вот-вот. Яду насосались, притушили аккуратно, и вот сейчас самое главное.

Вы берете пачку сигарет, которые у вас есть, и самое главное - вы берете и начинаете вести контроль: на пачке сигарет вы пишете: "время 21:15, четыре вонючих вдоха", и дальше ходите как простой человек. Курить захотелось - не курите, я запретил курить - только травиться. Э нет, травиться не буду, дай-ка я похожу. А кстати, когда хочется человеку курить, это хороший знак - это значит, идет очистка организма, табак выходит. Кстати, хочется курить всего два дня. Если два дня пройдет, то яд выходит и все дальше, ломка прекращается. Но если уже хочется так, что не можете, вот здесь

некоторые не могут, просит, тогда ушли, ото всех спрятались, пожевали, поглотали этот дым, потравились, прокашлялись, все, записали на пачке, и все. Я говорю, больше трех дней у меня никто не выдерживал, то есть уже на третий день он уже не лезет, уже рвота начинается, кашель, как вот им [от автора сайта: показывает на некурящих], любому, дай сосануть, так и у вас.

И в конечном счете, но самое главное, вечером перед сном писать установку: табак - яд, я прекращаю травить себя алкогольным и табачным ядом, трезвость, здоровье и так далее. Все, травитесь на здоровье. Но только не вздумайте на публике. У меня в Сыктывкаре один утром вышел, полная толпа остановка народу, он взял, отошел в сторону, о-о, кхе-кхе, ну эти глаза вытаращили, скорая ехала, остановили, его заломали, забрали - ну с ума сошел человек. Всё.

Лекция 4

Итак, здравствуйте, уважаемые соратники. Начинаем наше четвертое занятие в Народном университете здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Курс посвящен коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса, это курс общего оздоровления и избавления от вредных привычек.

Откройте конспекты, запишите все "Четвертое занятие" и напишите тему:

Массаж глаз

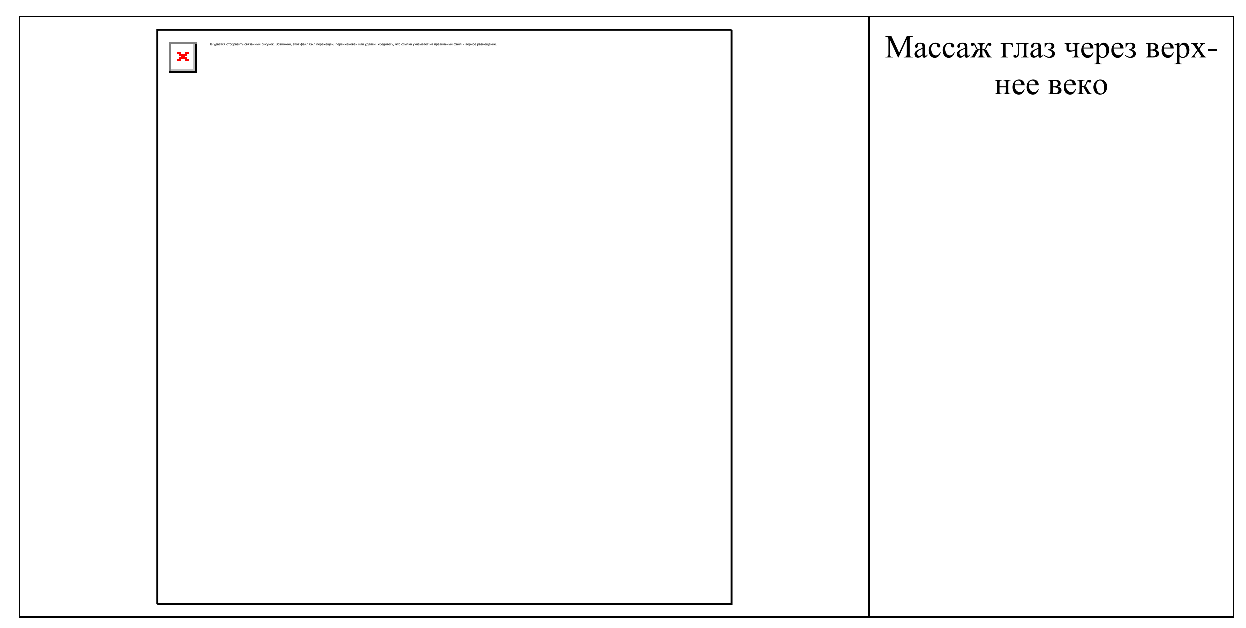
Массаж глаз - прекрасное упражнение для восстановления зрения, особенно при близорукости и астигматизме и для профилактики глаукомы и катаракты.

Я вам сейчас покажу как делается массаж глаз, потом мы запишем последовательность, а потом все вместе сделаем.

- Тремя средними пальцами круговыми движениями массируется **лоб**. Вот так вот. Потом лоб поглаживается.
- Тремя пальцами массируются **брови**, особенно посреди бровей здесь есть зарубочка, ямочка [от автора сайта: т.е. по центру каждой брови], найдите все, через нее проходит зрительный нерв, прямо на бровях вот здесь вот. Посредине бровей проходит ямочка, зарубочка, через нее проходит зрительный нерв. Массируется, поглаживается.
- Двумя пальцами массируются **височки** круговыми движениями, поглаживаются.
- Потом тремя пальцами массируется верхняя **скула под глазами**, тоже поглаживается.
- Потом указательными пальцами массируется **пазуха у ноздрей**, поглаживается [от автора сайта: т.е. сбоку от ноздри, между носом и щекой].
- Потом средними пальцами **нос, переносица** массируется, поглаживается [от автора сайта: левой рукой - левую часть носа, правой - правую; движения - вверх-вниз, вверх вниз].
- Потом **ухо**. Перед ухом есть ямочка на конце щек, она массируется. Потом шишечка-котелок [от автора сайта: бугорок мужду щекой и наружным слуховым проходом], отверстие и вся ушная раковина. И за ушами мягонькое место тоже массируется.
- И, наконец, **шея сзади**, две мощные мышцы от спины к голове массируются.

После этого собственно начинается массаж глаз.

Двумя пальцами [от автора сайта: средним и указательным] вы закрываете глаза, накладываете на **верхнее веко**, нажимаете, вдавливаете, и вибрируете вперед-назад [от автора сайта: т.е. пальцами нажимаем на глазное яблоко, отжимаем, нажимаем, отжимаем, нажимаем, отжимаем]. Нажать, повибрировать вперед-назад [от автора сайта: Жданов положил пальцы на веки, понажимал на глаза, потом убрал пальцы с век. И снова - три раза.].

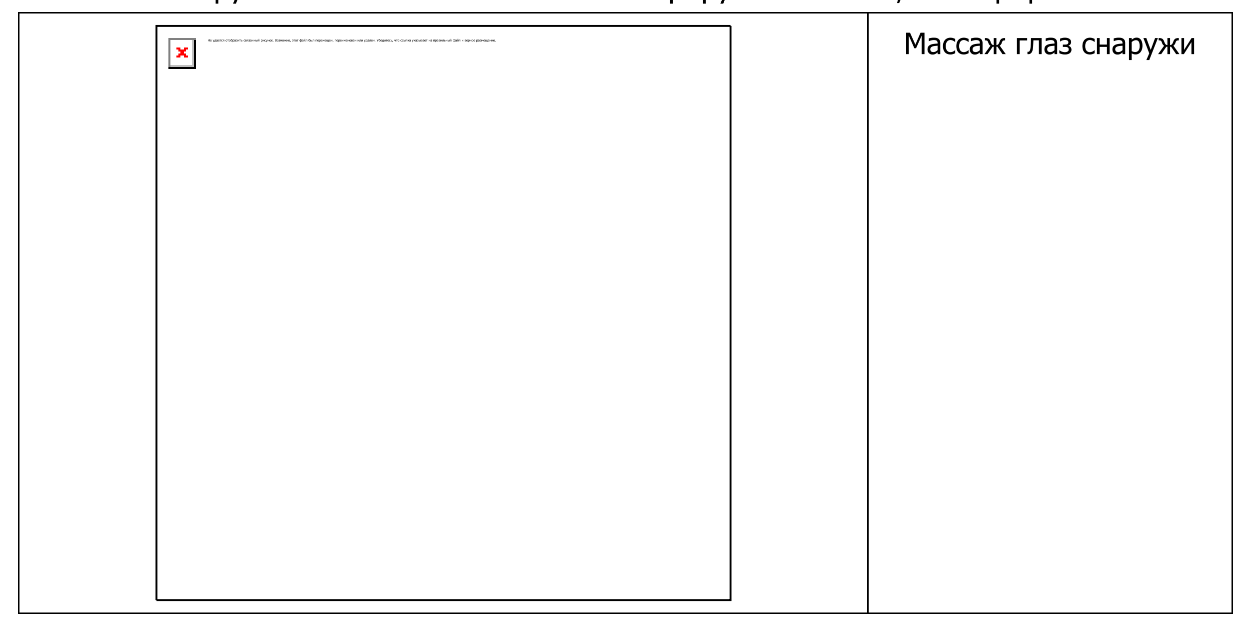


Массаж глаз через верхнее веко

Значит, что мы с вами делаем? У людей, особенно близоруких, у них очень сильно вытянут вперед глаз. И когда мы нажимаем (а вытянут он вперед за счет того, что сильно напряжены косые мышцы глаз; сдавили косые мышцы глаз у близоруких людей; вот они сдавили его сверху-снизу и он вытянулся). И вот когда мы закрытый глаз надавливаем вот сюда пальцем, мы что? Глаз-то у нас жидкий, правда? И мы принудительно вот эти косые мышцы растягиваем. И поэтому мы надавливаем, сильно надавливаем, чтобы пальцы чувствовали глаз и вибрируем вперед-назад.

Еще раз повторяю: вот так [от автора сайта: машет рукой вправо-влево] тереть глаза нельзя. Вы их разотрете и они у вас заболят. А вот нажать и повибрировать вперед-назад, именно туда, к затылку, очень полезно, мы тем самым принудительно, особенно у близоруких растягиваем косые мышцы глаз.

Потом **сбоку, снаружи**. Средними пальцами подводим снаружи и с уголков глаз нажимаем снаружи на глазик и тихонько повибрируйте. Нажать, повибрировать.



Массаж глаз снаружи

Потом двумя пальцами **нижнее веко**. Вдавливаем глазик снизу и повибрировали. Нажать, повибрировать, нажать повибрировать.

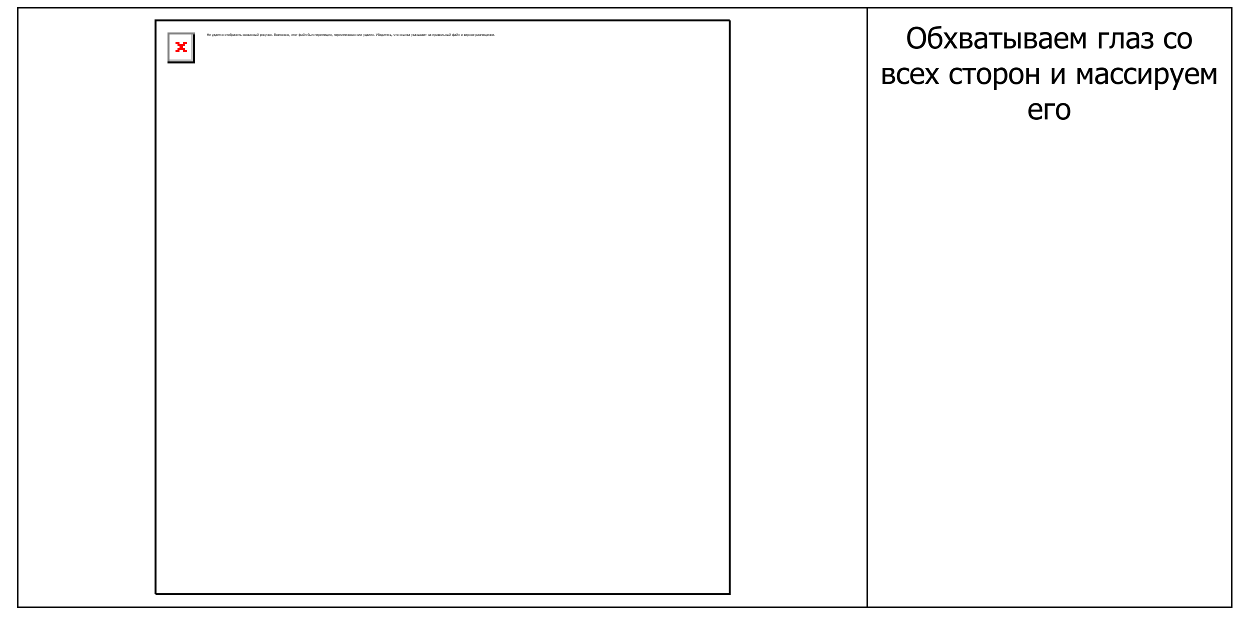
И, наконец, **изнутри, от переносицы**. Подводим, подводим, подводим и там, где сходятся веки, по утрам что-то накапливается, отсюда на глазик нажали, повибрировали.



Массаж глаз через нижнее веко и изнутри

Вот мы с четырех сторон глазик прошли и промассировали.

А теперь четырьмя пальцами (большой снизу, три сверху) [от автора сайта: т.е. без мизинца] **защипываем** целиком глазик и помяли его, повибрировали, поулучшали кровообращение.



Обхватываем глаз со всех сторон и массируем его

Потом указательным пальцем правой руки на правом глазу астигматичную точечку нажать [от автора сайта: астигматичная точка - точка на глазу, нажав на которую лучше видишь; как ее найти рассказывалось на предыдущих лекциях], повибрировать. На левом глазу астигматичную точечку нажать, повибрировать.

Потом глазки крепко зажмурить, и в сторону развести раз, "китайские" [от автора сайта: пальцами надавливаем на уголки глаз и разводим в сторону, делая глаза узкими], замжурить, вверх китайские [от автора сайта: пальцы там же, только разводим не в стороны, а вверх], зажмурить и вниз.

Вот и весь массаж глаз.

Давайте все запишем.

1. Тремя пальцами лоб (после того, как помассируем - погладить).
2. Тремя пальцами брови.
3. Двумя пальцами виски.

4. Тремя пальцами верхнюю скулу, под глазами.
5. Указательными пальцами пазухи у ноздрей.
6. Средними пальцами нос, переносицу.
7. Ухо и за ушами.
8. Шею сзади.
9. Двумя пальцами верхнее веко (нажать, повибрировать вперед, назад).
10. Средними пальцами снаружи, с уголков глаз.
11. Двумя пальцами нижнее веко.
12. Средними пальцами изнутри, от переносицы.
13. Четырьмя пальцами глазное яблоко.
14. Указательным пальцем астигматичную точку.
15. Зажмурить - "китайские" глазки, три раза.

Ну а сейчас давайте сделаем все массаж глаз.

Итак, сделали на меня центральную фиксацию. Поморгали-поморгали-поморгали, посмотрели в мою сторону, поморгали-поморгали, более пристально на меня, поморгали, посмотрели, скажем, на микрофон. Сделайте центральную фиксацию на новую проверочную табличку: посмотрели просто в район доски, поморгали-поморгали, потом на белое пятно этой таблицы, поморгали, и верхнюю строчку, слово "ДАТЬ". Кто видит - может на букву "Д" или "Ь" сделать центральную фиксацию.

А сейчас давайте сделаем массаж глаз. Потерли все руки до тепла, отряхнули и начинаем.

Тремя средними пальцами вот такими круговыми движениями массируем лоб. Круговыми движениями помассировали лобик, помассировали. Погладили лобик, погладили.

Теперь этими же тремя пальцами массируем брови, брови массируем. И пальчик средний поставили на ямочку на бровях и помассировали. Так, погладили, поморгали.

Теперь двумя пальцами полукруговыми движениями височки помассировали. Быстро не надо, любой массаж делается в ритме сердцебиения. Помассировали височки, погладили, поморгали.

Теперь тремя пальцами верхнюю скулу под глазами. Вот эту косточку под глазами, ее помассировали. Погладили, поморгали.

Теперь указательными пальцами пазуху у ноздрей. Вот эту вот пазуху, помассировали ее, помассировали. Пальцы у нас не надо совать, :) рядышком. Вот. Погладили, поморгали.

Теперь средними пальцами вот такими движениями нос, переносицу помассировали. Погладили носик, поморгали. Теперь к уху перешли. Вот на щеках, перед самыми ушами, на конце щек, здесь есть ямочка. Ее нашли и помассировали. Теперь дальше - шишечку помассировали, котелок. Отверстие помассировали. И всю ушную раковину помассировали. И за ушами мягонькое место, взяли, помассировали.

И, наконец, шею сзади помассировали. Поморгали глазками.

А сейчас давайте все сделаем пальминг на уши. Делается он следующим образом. Трете руки до горяча: быстро-быстро, вот чтоб горячие руки стали, до горяча. Потерли-потерли руки и на ушки себе хлоп! И надели.

[От автора сайта: Жданов стоит с минуту молча с закрытыми ушами.]

Сняли. Вот если у кого-то есть проблемы со слухом (уши болят, у кого-то дома кто-то плохо слышит), три-четыре раза в день делать полный массаж вот этого места [от автора сайта: указывает на боковые стороны головы - виски, уши, щеки, над ушами] и делать пальминг на уши. Но надо стараться, вот вы [от автора сайта: обращается к слушателю] не совсем правильно сделали, чтобы дырочки ушей, отверстия, попали точно в центр ладоней, потому что отсюда идет самое мощной излучение. И слух у че-

ловека улучшается, т.е. это уже проверено - пальминг на уши и массаж всего уха и что вокруг его помогает.

А сейчас, собственно, массаж глаз начинаем. Потерли еще раз руки до тепла, поубивали микробы до сорока пяти градусов, отряхнули. И начинаем, собственно, массаж глаз.

Двумя пальцами глаза закрываем. Накладываем на верхнее веко. Нажали, надавили на глазик и повибрировали вперед-назад. Нажать, повибрировать вперед-назад. Так, поморгали-поморгали. Ну не надо как нарколог вчерашний давить-то, т.е. не до боли. :) Но вы должны чувствовать пальцами, что вот он у вас глаз, вы его нажали и он чувствуется под пальцами. Но больно быть не должно. Долго не надо.

Теперь средними пальцами подводим сбоку. С уголков глаз снаружи. Глазки закрываем и снаружи. Тихонько нажали, повибрировали. Нажать, повибрировать. Снаружи. Поморгали. Глаза закрыты при этом. Поморгали-поморгали, хватит. Три раза, много не надо.

Теперь двумя пальцами нижнее веко. Снизу глазик вдавили и вперед-назад повибрировали. Нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Поморгали-поморгали, хватит, много не надо.

Иногда может чуть потемнеть в глазах (если сильно нажмете), иногда слезка может выйти, но в этом ничего страшного нет.

А теперь мы средними пальцами подводим изнутри, от переносицы. Вот прямо к носу подводим, накладываем на глазик, на глазик нажимаем и вибрируем. Прямо на глазик нажать и повибрировать, изнутри. Так, поморгали. Нет, не на нос жмем, а на глаз. На сам глаз жмем.

А теперь четырьмя пальцами, большой снизу, три сверху. Ну-ка сделайте так, словно ущипнуть что-то хотите. И вот ущипнули себя за глаза и со всех четырех сторон помяли, помяли. Как гуси себя за глаз пощипали. Четырьмя пальцами, с четырех сторон. Так, поморгали, хватит.

А теперь указательным пальцем правой руки на правом глазу, на закрытом, нажимаете на астигматичную точечку и повибрировали. Нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Представьте, что у вас глаз из пластилина и он в одну сторону случайно оказался выгнут и вы с этой стороны жмете и повибрировали чтобы он снова стал симметричным. Понятно? А теперь на левом глазу. Левым указательным пальцем астигматичную точечку нажать и повибрировать. Нажать, повибрировать. Прямо на глазик жмем, не на кость, а на глазик. Астигматизм в глазу, а не в кости возле глаза. Вот-вот-вот-вот.

[От автора сайта: какой-то вопрос (неразборчиво) из зала про болезненность.]

Нет, нет, нет, нет. Болезненность… просто у вас когда-то был немножко надорвана мышца, где прикрепляется к глазу и в этом месте у вас и получился от травмы астигматизм небольшой. Т.е. поэтому. А вообще болезненности быть не должно.

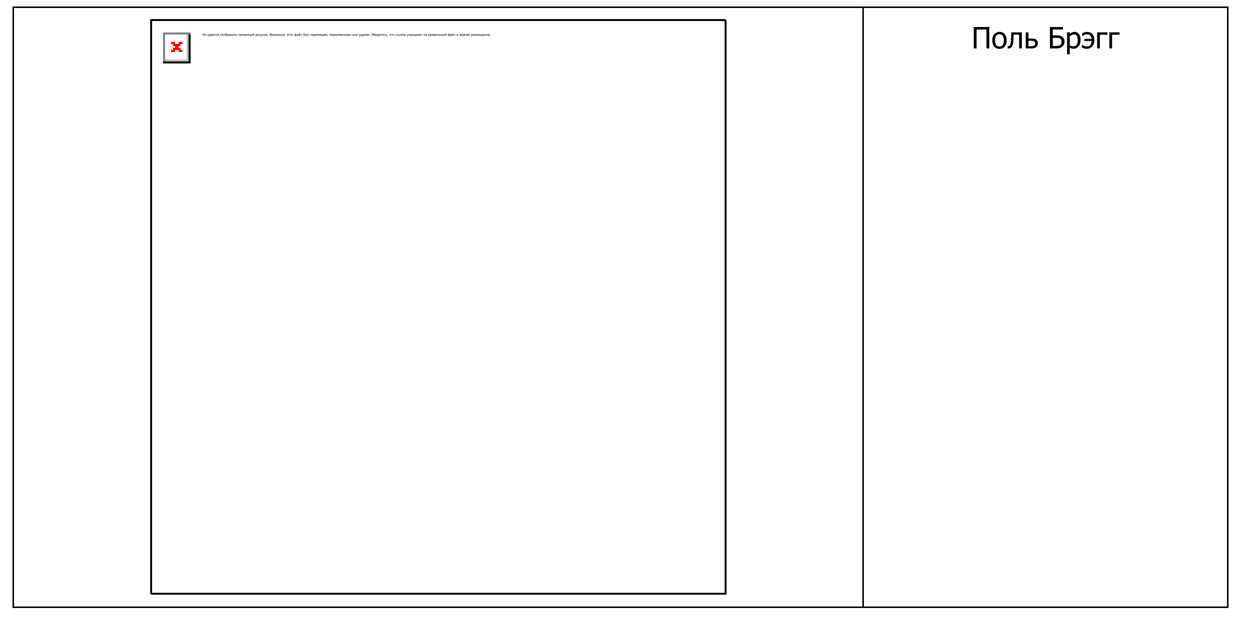
И, наконец, глазки все зажмурили крепко и в стороны раз развели, "китайские". Зажмурили и вверх "китайские", зажмурили и вниз. Ну если какая ресничка попадет, чтобы она вышла. Всё, поморгали-поморгали.

Ох! Какая дурная привычка - очки сразу на глаза. Я ж не велел. Снимите очки. Очки не надо.

А сейчас близорукие очки не надевают. Кстати, вот обратите внимание: после массажа глаз действительно лучше, потому что мы его промассировали, глаз становится круглым, зрение действительно улучшается. Так?

А сейчас запишите все тему:

Чудо голодания



Поль Брэгг

И запишите фамилию одного из авторов этой методики - замечательный американский профессор Поль Брэгг.

Я вам, соратники, на втором занятии уже говорил о том, что человеку для того, чтобы быстро восстановить здоровье и зрение, очень важно очистить свой организм от различных шлаков и ядов. И мы с вами уже начали очищать организм от шлаков и ядов. Переход на раздельное питание - мощнейшая очистка. Очистка кишечника - мощнейшая очистка. Скажем, обливание по системе Иванова - начинается мощнейшая очистка организма.

Но для того, чтобы быстро восстановить зрение, человеку необходимо очистить клетки мозга и клетки глаз.

Почему наши клетки накапливают шлаки и яды? Послушайте внимательно мою логику. Вот представьте, что человек покушал, пусть даже раздельно. Пища у него в желудке переварилась, в двенадцатиперстной кишке расщепилась на питательные вещества, в тонком кишечнике питательные вещества начали всасываться в кровь. И у человека кровь стала сытой, сытая кровь. И эта сытая кровь насыщенная питательными веществами разносит питательные вещества по всем клеткам нашего организма. Вот я куда себя булавочкой не ткну - выступит капелька крови. Значит сюда приходит кровь и приносит питательные вещества. Согласны вы со мной? Но, к сожалению, помимо питательных веществ в кровь поступают также различные шлаки и яды, как правило это из пищи, из воздуха которым мы дышим. И кровь сытая захватывает эти шлаки и яды и тоже их разносит по всем клеткам организма и внедряет в клетки нашего организма вместе с питательными веществами. И клетки наши начинают накапливать эти шлаки и яды. Начинают клетки зашлаковываться. И это зашлаковывание нарушает их нормальную правильную работу.

А теперь смотрите дальше. Вот человек покушал, пища переварилась, расщепилась, усвоилась, начала всасываться в кровь, он ходит довольный. Но где-то часа через четыре через пять после приема пищи у человека вдруг начинает что? Сосать под ложечкой. Даже такое придумали: "Засосало под ложечкой". А что значит "засосало под ложечкой"? А это значит, что кровь стала "голодной", питательные вещества в тонком кишечнике кончились и вот эта "голодная" кровь дает сигнал в мозг: "Парень, беги снова заправляйся. Кончились питательные вещества". И человек бежит, открывает холодильник и набивает живот опять чем не попадя.

А представьте ситуацию, что у человека засосало под ложечкой, а он вместо того, чтобы бежать в холодильник, взял и просто выпил стакан чистой воды. Что будет дальше? Кровь у человека голодная, питательных веществ взять неоткуда. И вот тут,

соратники, в организме человека запускается великий обратный процесс. Вот эта "голодная" кровь начинает рыскать по всем клеткам нашего организма, забирать-вытягивать из клеток шлаки и яды и через мочеполовую систему выводить их наружу.

И вот этот вот процесс сознательного отказа от приема пищи называется в науке "лечебным голоданием". Т.е. очистка организма на клеточном уровне путем сознательного отказа от приема пищи.

Поэтому все, пожалуйста, запишите:

Лечебное голодание - это единственный способ очистки организма на клеточном уровне, в том числе клеток мозга и глаз - "голодная" кровь выводит из каждой клетки нашего организма шлаки и яды.

Вот это для меня, соратники, очень трудно себе представить, что я в детстве и в молодости был очень хилым и очень болезненным человеком. В пятом классе отца моего по службе в Среднюю Азию. И как только мы туда переехали, я тут же заболел тяжелейшей формой гепатита, желтухой. Три месяца я лежал в больнице, лежал без сознания, меня кое-как выходили. Выписали с такой установкой: "Больше ложки ничего не поднимать и есть как можно больше сладкого". И я такого беса сладкого в себе раскормил, что потом только по методу Шичко от него и избавился.

И начались все мои в жизни беды. Напала какая-то апатия, нежелание ничего делать (заставить себя что-то сделать - это надо было приложить неимоверные усилия), какая-то напала сонливость, болезненность. Ну, в общем, я жил и жизни как говорится, совершенно не радовался. И к двадцати пяти годам я стал самым настоящим старой развалиной. Я бы до этих лет точно никогда бы не дожил, я это уже точно знаю.

И тут как-то вечером жена принесла мне в папочке самиздат. На папиросной бумаге отпечатанная книжка. Говорит: "Мне тут на два дня дали, вот почитай, тебе будет полезно". Я открываю и читаю: "Поль Брэгг, Чудо голодания". Читаю, Поль Брэгг пишет, что мы живем в отравленном мире, не то едим, не тем дышим, не ту воду пьем. Эти шлаки-яды через кровь попадают в клетки, клетки начинают накапливать шлаки и яды и у человека наступает так называемая пищевая интоксикация, пищевое отравление. И симптомы этого отравления следующие: это апатия, сонливость, болезненность. Я читаю, а у меня такие мураши по спине поползли. То есть все мои хвори он там написал.

А дальше он пишет, что единственный способ очистить клетки организма от накопившихся шлаков и ядов и заставить их снова нормально работать - это сознательный отказ от пищи хотя бы раз в неделю хотя бы на двадцать четыре часа.

Интересно, - думаю. - Дай-ка, дай-ка буду дальше читать книгу. А я схватил авторучку, тетрадку, это было двадцать пять лет назад, в семьдесят пятом году, никаких тогда ксероксов то не было и я давай какие-то там основные мысли записывать, выписывать. Пишу, пишу, пишу и где-то к часам двум ночи (а был четверг, вечер) я наконец принимаю командирское решение: "Всё, буду голодать. Три дня". И лег спать. Утром проснулся, первая мысль - я сегодня голодаю. Схватил портфель под мышку и на работу. На работе хожу, голодаю-голодаю, через час есть захотелось. Открываю книжку, читаю: "Если много шлаков выходит - будет есть хотеться". Это как у пьяницы похмелье, как у курильщика желание курить, так и у обжоры - похмелье обжорное, ему хочется есть. Ну, все по науке. Дальше голодаю. К часам двенадцати голова начала побаливать. Читаю: "Если много шлаков - будет голова побаливать". Ну, все хорошо. Вечером прихожу домой в пятницу с работы и жене заявляю: "Всё, голодаю, голодаю три дня". Жена: "Да ты что, да ты же помрешь. Да ты хоть полдня поголодай, вечно ходишь, жуешь. Нет, никаких три дня и всё". И опять сел я переписывать эту книжку, сижу пишу-пишу-пишу, часов до двух ночи опять писал, тяжело вроде, сморило меня и лёг спать.

И в субботу утром со мной случилось первое в жизни чудо голодания. Я впервые за пятнадцать лет сам проснулся в семь утра (в субботу) и спать не хочу. Есть хочу,

спасу нет. А спать не хочу и лежать не могу. Я и встал, и давай ходить, и туда-сюда, жена глаза вытаращила: "Ну, заболел человек - в субботу встал. Заболел точно".

В общем кое-как я перекантовался эту субботу, ходил, дышал, воду пил, лег спать. В воскресенье опять утром проснулся, спать не хочу, есть хочу. Но тут жена и маленькая дочка встали на колени: помрет кормилец, помрет, точно решился голодом заморить. Ну они меня уговорили, я вышел из голодания, съем живых продуктов четыреста грамм, взял морковку, яблоко, кусок свежей капусты, все это перетер.

И вот вы знаете, соратники, вся моя жизнь физическая разделилась ровно на две части. До того, пока я не знал этого простого и эффективного механизма и способа очистки организма на клеточном уровне, я очень быстро угасал и умирал. Я говорю, я точно бы до этих лет не дожил никогда. И я себя с помощью лечебного голодания вытащил просто из глубочайшей пропасти для здоровья.

Кстати, Поль Брэгг в своей книге пишет, что всякий раз, когда вы надумаете голодать хотя бы двадцать четыре часа всю мочу, которая из вас выходит, берите на анализы, для себя. Чтоб вы сами видели, что из вас выходит в день голодания.

Когда в четверг вечером я это прочитал, я тут же побежал в туалет. Из меня вышла идеально прозрачная водичка, никаких там шлаков-ядов не было, потому что я только что крепко поужинал. В пятницу я целый день пил чистую воду, а из меня к моему изумлению пошел "крепко заваренный чай". Я в бутылочку это всё (у меня там, в туалете сверху ящик) и в ящик анализы ставлю. На третий день, в субботу (фактически на второй день голодания) с меня пошла моча о-го-го какая! И густая и с каким-то запахом неприятным. А в воскресенье, когда я съел вот эти живые продукты (а живые продукты обладают свойством еще взять на себя часть шлаков-ядов), с меня вышло о-го-го что. Я в бутылочку и тоже в ящик. И забыл.

А через неделю снова голодать. Я вспомнил: у меня ж там анализы стоят. Я полез посмотреть, я чуть со стула не упал: в первой бутылочке как слеза была, так и осталась. Открыл, вылил, бутылочку помыл, всё нормально. Во второй бутылочке - крепко заваренный чай. Я открыл, запах неприятный, вылил, бутылочку помыл, всё нормально. В третьей… вы знаете, в третьей бутылочке была такая болотная серовато-зеленовато-желтоватая мутная жижа. Я открыл пробку, запах настолько жуткий, что я заткнул, вместе с пробкой и бутылкой выкинул. Но в четвертой бутылочке… глазам не поверил: среди этой болотной мутной жижи вот такой вот комок черной лохматой слизи плавал. С меня за мои первые три дня голодания столько вышло гадости! Я у себя на курсах еще ни одного человека не встречал в таком предсмертном состоянии, в котором я находился в свои двадцать пять лет.

И с тех пор я регулярно применяю этот способ восстановления своего здоровья, очистки организма на клеточном уровне. И это очень сильно мне помогает.

А сейчас все запишите:

Домашнее задание

План на завтра:

Завтра у меня праздник души и тела, день лечебного голодания - я буду очищать каждую клеточку своего драгоценного организма от алкогольных (все пишем), **табачных** (все пишем, даже если вы не курите, нас постоянно обкуривают: и на остановке, и в туалете, и в лифте, и в кабинете мы этой гадости сосем много)**, пищевых и экологических шлаков и ядов. Вечером я выйду из голода с помощью живых продуктов**, не более 400 грамм (кстати, 400 грамм - это разовая оптимальная ёмкость желудка человека для твердых продуктов; если более четырехсот грамм, то желудок растягивается и нарушается его нормальное функционирование; а вот четыреста грамм твердых продуктов - это самая оптимальная емкость для желудка человека).

А сейчас, соратники, все вот эту установку (план на завтра), жирно выделите, обведите у себя в конспекте, чтобы она вам в глаза постоянно бросалась. И внизу написали:

Эту установку выучить наизусть и завтра повторять целый день вместо еды.

Так вот, соратники, завтра у меня на курсах все на пятый день проводят пробное лечебное очистительное суточное голодание, двадцатичетырехчасовое голодание. Как оно у вас будет проходить? Послушайте меня внимательно.

Сегодня придете домой после занятий, поужинаете, все дела сделаете, выполните домашнее задание и ляжете спать. Завтра утром проснетесь, не завтракайте. Возьмите полуторалитровую пластиковую бутылку, наберите туда охлажденной кипяченой воды и эту воду с собой возьмите туда, куда вы пойдете. Кто-то поедет на дачу - с собой, кто-то на учебе - с собой, кто-то на работу - с собой взяли эту бутылку.

И вот вы ходите-ходите-ходите и вдруг бес начал там шевелиться: "Кушать надо, кушать хочется". Как только у вас мысль возникла, что надо покушать, покушать захотелось, вы отойдите в стороночку и накормите его установочкой: "Сегодня у меня праздник души и тела, день лечебного голодания, я очищаю каждую клеточку своего драгоценного организма". И запейте, три-четыре глотка воды сделали и продолжайте работать дальше. Как только опять появилась мысль о том, что надо покушать, вы опять себе установочку на очищение и водичкой запили.

Пропускаете завтра обед, не едите, пьете воду. Завтра не ужинаете, приезжаете сюда на занятия, без пятнадцати шесть. Но с собой все привезите вот эту бутылочку с водой, потому что вы еще и на занятиях попьете водичку. А вечером, после занятий, вы, когда домой придете, у вас уже должно быть заготовлено четыреста грамм живых продуктов: шмат хорошей свежей капусты, морковка, яблоко. Чтоб вы все это потерли и без масла, без мяса, без хлеба, без ничего, просто живые продукты. Вы эту трапезу съели и таким образом вы завтра вечером не поужинаете, а выйдете из лечебного голодания с помощью живых продуктов. А в воскресенье сутра питайтесь уже так, как питались всегда.

И в результате у вас получится отдых от пищи сколько? Ровно двадцать четыре часа. С сегодняшнего вечера до завтрашнего вечера. Понятно?

Поль Брэгг в своей книге пишет, что даже суточное лечебное голодание у человека резко обостряет все органы чувств. В том числе обостряются обоняние, вкус, обостряется слух и обостряется зрение.

Я когда двадцать пять лет назад голодал, у меня насчет зрения и слуха никаких проблем не было, но то, что нюх обостряется, обоняние, я это понял на третий день голодания. На третий день голодания утром я с восьмого этажа унюхал, что на первом этаже жарят картошку на сале. Как у собаки обострился нюх.

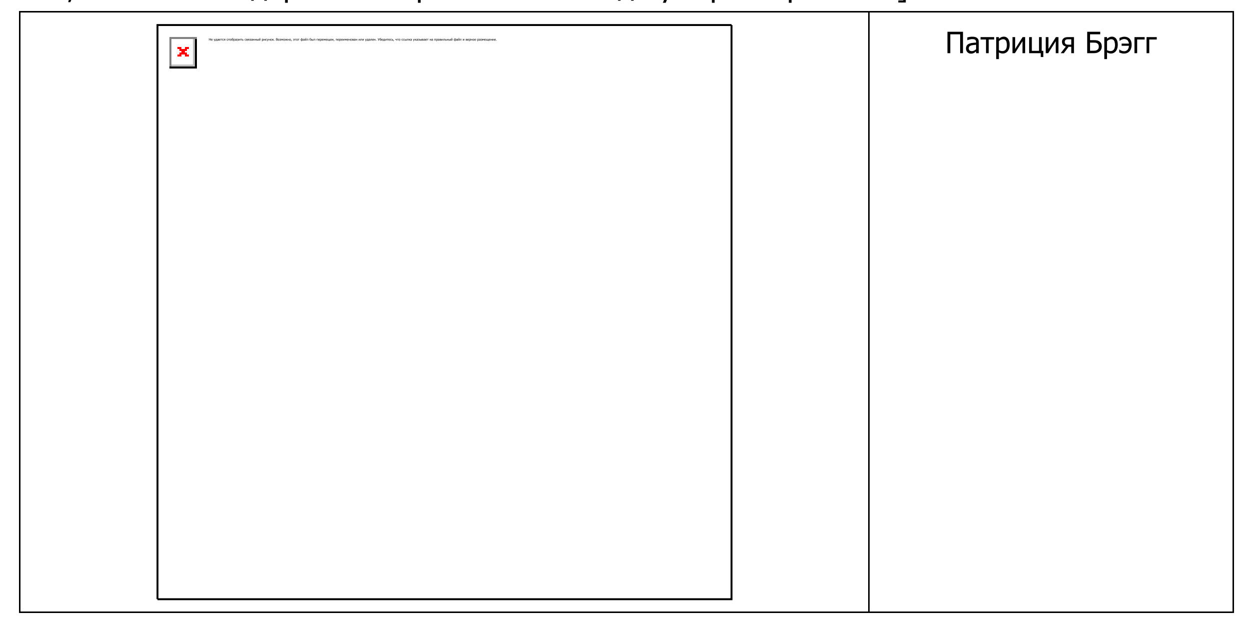
О том, что вкус обостряется - просто фантастически. Я когда ел эту морковку, я такой вкусной морковки вообще никогда не ел. Каждый витамин на зубах я чувствовал: вот он, этот самый витамин.

Но то, что обостряется слух и зрение - да, почти все соратники отмечают, что к концу суточного лечебного голодания какое-то прояснение в глазах наступает и довольно сильное. Особенно это отмечают те, у кого катаракта - то есть начинается процесс, в том числе рассасывание всего того, что мешает в глазах. Очищаются клетки мозга, начинают лучше передаваться нервные импульсы от глаз к мозгу и зрение у человека субъективно улучшается.

Когда Поль Брэгг писал эту книгу, ему было 84 года. И в этой книге он пишет, что его часто спрашивают: "Скажите, вы в молодости не употребляли алкоголь, не курили, кокаин не нюхали (тогда вся Америка кокаин нюхала), раздельно питались, лечебно голодали, скажите, наверняка над вами ваши сверстники смеялись?" Он говорит: "Да, конечно, смеялись мои сверстники, но сейчас могу сказать только одно: все до единого мои сверстники, которые надо мной смеялись, давным-давно умерли. И только я, Поль Брэгг, мне 84 года, - пишет он. - Я чувствую себя великолепно. Каждый день пробегаю

пять миль, все фрукты-овощи выращиваю сам, своими руками, я веду научную работу, пишу книги, езжу, по миру читаю лекции и помирать не собираюсь". "Меня часто спрашивают, - говорит, - Какое у вас хобби?" Любимое его занятие, это был серфинг, катание на доске по гигантским океанским волнам. Видели, наверное, да? Без паруса на доске. Это было его любимое занятие.

Он всю мою жизнь перевернул (Поль Брэгг), а его книги в нашей стране до восемьдесят пятого года были запрещены. И я всё думал: "А как же дальше сложилась судьба этого замечательного ученого и человека?" И тут мне попалась на глаза книга Владимира Леви под названием "Разговоры в письмах". У него там есть глаза о жизни и смерти. И он там пишет, что смерть - это венец жизни, и каждый человек по-разному к этому венцу подходит. Вот, например, он пишет, великий Поль Брэгг в девяносто шесть лет утонул, катаясь на доске в океане. [От автора сайта: наверное, все-таки в девяносто пять лет.] Его накрыла гигантская волна, то ли он захлебнулся, то ли он головой ударился, спасти его не удалось. И когда его врачи после смерти вскрыли, они обнаружили сердечно-сосудистую систему двадцатилетнего юноши. Вот этот вот человек должен был жить сто пятьдесят лет, если бы не такая вот случилась у него трагедия. [От автора сайта: Брэгг считал, что каждому человеку отведено жить как минимум 120 лет, но из-за нездорового образа жизни люди умирают раньше.]



Патриция Брэгг

У нас сейчас изданы книги Поля Брэгга на русском языке и издано его собрание сочинений, там "Чудо голодания", "Позвоночник", "Здоровое сердце", "Здоровые волосы". И там последняя статья, обратите внимание, его дочка Патриция Брэгг написала статью "Восстановление зрения по методу Поля Брэгга". Она попала в автоаварию, потеряла зрение, и отец разработал ей систему восстановления зрения (очень похожа на систему Бейтса) и она там об этом пишет. Увидите - обязательно почитайте, в том числе и эту статью.

Итак, завтра у нас с вами праздник души и тела, завтра мы все проводим пробное двадцатичетырехчасовое лечебное голодание. Воду надо пить, если у вас нет опыта голодания, значит первое голодание с водой. Минеральную воду пить нельзя, там соли различные. Если кто-то болеет диабетом, бывает такое, диабетикам долго голодать нельзя. Я им всем советую: утром пропустить завтрак, попить водичку, а в обед, когда захочется, когда почувствуете что надо есть, поешьте живых продуктов. То есть выйдите из голодания, и все равно очистка у вас будет проходить.

А сейчас откройте ваши конспекты и запишите все:

Замечания по дневникам

1. За сегодняшний день.

Вот некоторые соратники не совсем поняли разницу между анкетой и дневником. Мы с вами анкету пишем один раз и в анкете отчитываемся за всю жизнь, правда? А вот дневник мы пишем каждый день и в дневнике мы пишем только то, что с нами было сегодня: наши мысли, наши чувства, наше сегодняшнее понимание проблемы, мы его и пишем в дневнике. А то, что с нами было вчера, позавчера, месяц, год назад, в дневнике не то что писать не надо, даже вредно.

Вот пишет соратница: "Ваше отношение к предложению употребить алкоголь? Иногда мне предложат выпить - я выпью, иногда предложат - не выпью". Да причем здесь иногда? Речь идет о сегодня. Вам предлагали сегодня отравиться алкогольным ядом? Если предлагали, напишите: "Сегодня мне предложили отравиться алкогольным ядом, но я отказался, так как человек разумный, хожу на курсы, восстанавливаю здоровье и зрение". Если никто не предлагал, напишите: "Сегодня, к счастью, никто не предлагал отравиться алкогольным ядом, а если бы предложили, то я бы, конечно, отказался".

2. "Я постараюсь", "Я попытаюсь".

Эти слова-паразиты - заменить на "Я обязательно сделаю".

Очень много мы пишем "завтра постараюсь то", "завтра постараюсь то" и вот стараемся, а делать-то - ничего не делаем. Только стараемся. А установка должна быть конкретная: "Завтра я обязательно, да еще и с радостью сделаю комплекс упражнений, сделаю то-то и то-то и то-то…"

3. Исключить частицу "не" из ответов.

И запишите такой оборот, очень он вам нравится: "Я никогда не буду" - заменить на "Я навсегда отказываюсь".

Вот психологи всех стран мира утверждают в один голос, что человеческое сознание очень плохо воспринимает частицу "не". А маленькие дети частицу "не" вообще не воспринимают. И маленьких детей с частицей "не" воспитывать запрещено. Вот ребенок балуется, а мама ему говорит: "Не балуйся". А он продолжает баловаться. Он искренне слышал, что мама сказала "балуйся", потому что "не" пролетело, просвистело мимо ушей, даже не зацепило. Мама ребенку говорит: "Не садись с грязными руками за стол" - и вот он уже и сидит. Он искренне слышал, что мама сказала "садись с грязными руками за стол".

А как надо говорить? Надо так, чтобы частицу "не" исключить. Ребенок балуется, что ему сказать? "Займись другим делом". Всё ясно, пошел, занялся. Не "не садись с грязными руками", а что надо было сказать? "Пойди, помой руки". Он пошёл и помыл.

И вот вы пишите: "Я больше никогда не буду смешанно питаться". Трудно понять, что это такое. Лучше уже написать что? "Я навсегда отказываюсь от смешанного питания". По смыслу совпадает, да? Или еще лучше - дать положительную установку: "Я буду питаться раздельно". Более просто и более понятно.

4. Самовнушение писать в конце дневника наизусть. По памяти.

Почему это важно, соратники? Можно, конечно, и переписывать. Сидеть, с бумажки переписывать самовнушение. Эффект будет, но эффект будет намного более сильный, если вы вспомните эту установку, сформулируете ее сами и напишите ее перед сном.

Например. Вот вы сели и начали думать, вспоминать: "Так, самовнушение… Первая формула… Так, так, так… О! Я спокойный и уравновешенный человек". У вас родилась ваша мысль, что вы спокойный и уравновешенный человек. Причем эта мысль родилась в той области сознания, где ваше спокойствие, ваша уравновешенность находятся. Но мысль очень слабая, мысль очень хилая. Но вы эту мысль ловите на кончик пера и назад уже забиваете целую сваю: "Я спокойный, уравновешенный человек". Так… Вспоминаете: "Я навсегда разрушу…" Записываете: "Я навсегда разрушу программу ношения очков". В этом случае что? Рука выступает у вас как стократный усилитель вашей собственной мысли. Вашей мысли, которую вы вспомнили и сформулировали.

Поэтому самовнушение обязательно надо вызубрить наизусть и писать его в конце дневника именно по памяти.

Пальминг

А сейчас потерли все руки до тепла и сделали **пальминг**.

Итак, глазки все закрыли, успокоились, расслабились. Каждый час работы с глазами мы даем отдых и расслабление своим глазам. Читаете, пишете, смотрите телевизор, работаете, за чем-то следите - час прошел, как рефлекс: надо потереть руки до тепла и сделать пальминг, дать отдых, расслабление своим усталым глазам.

Пальминг начинается с комплимента своим глазам. Вы про себя говорите, что глазки мои хорошие, глазки мои отдыхают, с каждым днем мои глазки видят все лучше и лучше, мышцы моих глаз расслабляются. И вот здесь близорукие представляют, как у них расслабляются косые мышцы глаз, как у них глазки снова становятся круглыми, шариками, как они будут прекрасно видеть вдаль. Безо всяких очков. А дальнозоркие и у кого плоский глаз представляют, как у них расслабляются прямые мышцы глаз, как они позволят нашим глазкам легко-легко вытягиваться вперед огурчиками и прекрасно видеть вблизи. Безо всяких очков.

Расслабляется сетчатка наших глаз, расслабляются светочувствительные клетки, колбочки, палочки, расслабляются клетки зрительного нерва, расслабляются клетки зрительного анализатора в мозгу. Весь наш зрительный тракт расслаблен.

Для того, чтобы лучше расслабить зрение Бейтс придумал два упражнения.

Мысленное представление: надо представить что-то однородно тёмное, чёрное. Чёрный бархатный занавес в театре, чёрную-чёрную букву "О" на белом фоне, она такая чёрная-чёрная, тёмная-тёмная и вот мы берем кисточку с тушью и замазываем внутри белое поле и снаружи. Весь наш зрительный тракт расслабляется.

И второе очень важное упражнение под пальмингом - это **мысленное воспоминание**. Приятное воспоминание расслабляет психику, мышцы, мышцы лица и мышцы глаз. А расслабление даст отличное зрение глазам. Расслабление - это основа метода Бейтса. А потом уже идет тренировка ослабленных глазодвигательных мышц.

Запоминайте выход из пальминга. У всех глаза закрыты, ладошки на носу, сели все прямо. И все под ладошками глазки тихонько зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли. И все носом на доске как Буратино написали несколько букв-пессимумов: букву "Ж", букву "Щ", буквы "Э", "Ю", "Я", букву "Н", букву "К", букву "И". А сейчас глазки промокнули, тереть их не надо. Промокнули их тихонько кулачками, вздохнули глубоко, выдохнули, и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали-поморгали.

Взяли свои конспекты, очки не надевайте, многие увидят и без очков сейчас довольно хорошо. Кто не может - послабее очки наденьте. А кто может без очков пописать - попишите без очков. И давайте напишем тему лекции:

Основные причины расстройства и падения зрения

1. Дородовые, родовые и иные травмы.

2. Психические и мышечные напряжения и перенапряжения.

У меня на занятиях был один соратник, у которого один глаз был минус одиннадцать, второй был слепой, вообще не видел. Когда оба глаза были минус восемь, они дома с женой затеяли ремонт, и жена ему сказала: "А ну-ка, подними шкаф, передвинь". Он под этот шкаф подлез его поднимать, а врачи же говорили: "Не напрягайся", да что там врачей слушать! Начал поднимать, у него как бабахнуло кровоизлияние в правый глаз, потеря зрения, в больницу, а левый с минус восьми до минус одиннадцати у него сел.

3. Патологические стрессы.

Очень сильный канал расстройства зрения. Я когда в Череповце восстанавливал зрение, я как дальнозоркий сидел на последнем ряду, а на первом ряду сидела соратница из Татарии, из Альметьевска. У нее зрение - оба глаза минус десять. Потеряла зрение за одну ночь. Она была директором пионерского лагеря и у нее вечером потерялся девятилетний ребенок. Они его всю ночь искали, найти не смогли. Утром приехала прокуратура, пиши объяснительную. Она писать, а перед глазами всё плывет, ничего не видно. Ее повезли по врачам, таскали-таскали, смотрели, решили, что зрение минус десять. И влепили ей очки минус десять. И искалечили глаза. Если б ей дали возможность отдохнуть, у неё бы расслабились мышцы, по крайней мере, не так бы зрение упало. А очками ей всё застопорили и вернуться не смогла. И она… сколько? Лет, наверное, тринадцать таскала эти очки. Но когда она поняла, в чем причина, она всё это выписала, провела психоанализ этой проблемы, и она буквально месяца за полтора сняла очки и восстановила себе зрение.

4. Алкоголь, табак и другие наркотики.

Кстати, алкоголь и табак - это тоже наркотики, и наркотики страшные.

5. Нездоровый образ жизни.

В том числе, соратники, неправильный отдых. Вот эти бессонные ночи перед экзаменами они тоже страшно разрушают и психику и зрение.

6. Зашлакованность организма.

7. Сдерживание позывов природы и слёз.

Очень сильный канал разрушения зрения, особенно у детей.

Если у вас есть маленькие дети, ходят в школу, вы поговорите с учителем, чтобы в любом случае, когда ребенок просится в туалет, его отпускали без лишних вопросов. Пусть он лучше три раза просто так сходит, чем он действительно хочет в туалет, а учитель его не пускает. Это очень сильная травма на психику. Он же сидит, он же боится оконфузиться, над ним же смеяться будут, а мочевой пузырь, как ни странно, с глазами связан и давит на них очень и очень сильно.

И что касается слёз, соратники. Слёзы - это самый мощнейший канал снятия стресса с души человека. Недаром говорят: "Слёзы - это омовение души". Слышали об этом? И столько женских и детских обид через слёзы выходит, выплакивается. Есть даже мнение, что если женщины и дети перестанут плакать, мир на следующий день просто сойдёт с ума. А сейчас появилась дурная мода - не плакать. Человек сидит, хочет плакать, а зубы сжал и не плачет. Что при этом? Психическая травма (невыплаканная) остается в сознании, это раз. А второе - набухают слёзные железы, а выхода-то он им не даёт.

Вот у меня в Челябинске одна женщина, соратница, она спустя месяц прислала письмо. Пишет: "Владимир Георгиевич, когда мы занимались, у меня улучшение началось, но не такое сильное, как у соседки справа. Она на две строчки видеть сразу к концу занятий начала. Но вы нам на предпоследнем занятии дали задание: написать покаяние". И она пишет: "Я пришла домой, все дела сделала, села за лист с бумагой и начала вспоминать свою жизнь. И вот как что не вспомню, как нахлынули на меня слёзы, вот сижу плачу и плачу, вот плачу и плачу. Я просидела над этим покаянием всю ночь, не написала ни строчки и всю ночь проплакала. А утром (дело было летом, ночи-то короткие) я смотрю - солнце уже встаёт, рассвет. Я подошла, раздвинула шторы, глянула на улицу и всё вижу. Всё вижу: вот машина, вот деревья, вот кусты, всё вижу". У нее за всю ночь столько зажимов ушло из психики, так расслабились мышцы глаз, что она начала видеть.

8. Удары по пяткам, боль, страх, испуг.

Любые отрицательные эмоции, конечно, резко действуют на зрение человека.

Вот я когда учился во втором классе, к нам в класс перевели третьегодника, я такого дурака по жизни не встречал никогда. Он был ровно на голову выше нас всех (третий год сидел во втором классе). И он на переменах развлекался следующим обра-

зом: к любому подходил, говорил: "Смотри на палец". Смотрит. Поднёс, отнёс, поднёс, отнёс, поднёс. Ну тот естественно глазами на палец смотрит, а в это время другой дурак по его команде кулаком бьет по затылку. Двое суток ходит, не может глаза развести. Потому что в момент напряжения мышц, вот в этот момент и удар, и боль, и испуг, всё вместе - мышцы зажимаются и всё, ходит человек косой. Но его потом от нас в дурдом перевели.

Причины расстройства зрения у детей

Все дети рождаются дальнозоркими и до года ближе одного метра ничего не видят. Все дети, соратники, рождаются с очень слабыми глазодвигательными мышцами. У них глаза круглые шарики, фокус хрусталика находится точно на сетчатке, и маленькие дети прекрасно видят вдаль. Так предопределено эволюцией. Человеческий детёныш, он беспомощен и он должен был видеть опасность далеко. Увидел опасность, закричал, папа-мама прибежали, спасли, да? Близко увидел опасность - тут уже, как говорится, и кричать поздно. И у детей очень слабые глазодвигательные мышцы. Очень-очень слабенькие мышцы. И дети до года учатся ходить, говорить и управлять своими глазами.

Обратите внимание: очень часто лежит грудной ребенок на спинке, у него один глазик туда смотрит, а второй глазик - вон туда. [От автора сайта: показывает в разные стороны.] К нему подойдешь: "У-тю-тю-тю-тю", он их собирает, собирает. Собрал, увидел, заулыбался, узнал. Дети учатся управлять своими глазами.

Поэтому запишите:

1. Игрушка над кроваткой и коляской калечит глаза детям, особенно погремушка.

Я не знаю, откуда пошла эта глупость - у ребенка над коляской на резиночке натянуть вот эти игрушки. А он ближе одного метра ничего не видит. А у него перед глазами висит эта блямба и гремит, он ее просто боится. Он ее ручонкой отталкивает, отталкивает. "А! Играет, смотри, играет! Давай еще ему навешаем". Да он просто боится, ну вот перед глазами маячит, того гляди по глазам, по лбу эта штука его и ударит. Если хотите - ну большую игрушку, под потолок где-то. Ближе метра ребенок совсем ничего не видит.

2. Запрещено подходить к маленьким детям сзади, с головки.

Я раньше знал, что запрещено, но не знал почему. А теперь знаю. Дело в том, что маленький ребенок может вскинуть вверх глаза и испугаться. И в момент испуга у него напряжены верхние и внутренние мышцы. И вот очень много ко мне на консультацию приводят маленьких детей. У них верхнее сходящееся косоглазие, как у зайцев, глазки вверх, вовнутрь, вот туда. И что плохо, у маленьких детей, когда они напуганы сзади, у них возникает ложная макула. У них напротив зрачка возникает ложная впуклость повышенной чувствительности и они даже такими косыми глазами видят хорошо (в отличие от того, как в зрелом возрасте происходит у человека, начинается косоглазие).

3. Недостаток витаминов зрения А, В ("бэ") и С разрушает зрение детям и взрослым.

Кого из вас, соратники, в детстве поили рыбьим жиром? Поднимите руки, пожалуйста. [От автора сайта: сам поднял.] Скажем "спасибо" этим людям. Они всё сделали, чтобы мы с вами до сегодняшнего дня не ослепли. Дело в том, что рыбий жир в нашем детстве - это был основной поставщик в организм витамина А. А витамин А - это витамин роста и витамин зрения. Сейчас у нас во многих семьях дети вообще недоедают, речь уже не идет о полноценном витаминном питании. И поэтому, соратники, вы возьмите, есть книжка такая - "О вкусной и нездоровой пище". Книжку саму не читайте, но там есть список продуктов и написано в каких продуктах какие витамины. Так вот вы выберите в каких доступных вам продуктах есть вот эти витамины - А, В и С, и чтобы эти продукты присутствовали на вашем столе. Вот я каждый год у себя на огороде выращиваю шесть мешков морковки. И у нас всю зиму до лета лежит морковка в погребе и мы каждый день съедаем по морковке. Витамины, дешево, как говорится, и сердито.

4. Неправильное освещение калечит зрение взрослым и детям.

СВЕТ ДОЛЖЕН ПАДАТЬ СЛЕВА!!! Если левша и пишет левой рукой - то справа. Но у нас левша - один из двадцати. Кстати, в школе, когда я учился, всех левшей со слезами на глазах заставляли учиться писать правой рукой. Только из-за того, чтобы они не ослепли, потому что всё сделано под правшу: видите, здесь свет откуда у нас? Слева. Во всех школах в классах окна слева. Если человек будет писать левой рукой в этом классе, то он будет напрягать зрение и зрение у него резко упадет, ухудшится зрение. Вот поэтому левшей заставляли писать правой рукой.

Я помню, соратники, начинал учиться в деревне и учительница нам в первом классе каждый день талдычила, что свет должен падать слева. Она у нас ходила по избам, смотрела, где как у кого стол для занятий стоит, чтобы свет падал именно слева. Сегодня об этом все забыли напрочь, как будто об этом никто никогда и не говорил. Я после Череповца шестой год захожу ко всем своим знакомым и друзьям, у которых есть дети - школьник, студенты. И спрашиваю: "Где он у вас занимается?" Я ни в одной квартире не видел, чтобы правильно стоял стол для занятий. Как правило, в глухом углу, он сидит, еще спиной свет загораживает, так конечно, он зрение напрягает, глаза себе искалечит, испортит. В лучшем случае стол стоит лицом к окну и ему мощная засветка идёт и на глаза и на книгу. Это тоже очень вредно. А свет должен падать слева: боком к окну, чтобы он читал, свет падал только на книгу, но не на глаза.

Настольная лампа с козырьком слева - наш самый лучший друг. Особенно для дальнозорких. Вот вы сегодня вечером дома возьмите хорошую настольную лампу с козырьком, чтобы свет попадал только на книгу, на тетрадь, но не на глаза. Вставьте туда лампочку, ватт 75, и направьте так сбоку слева, чтобы отраженный свет шёл мимо ваших глаз в сторону, а рассеянный свет шёл в глаза. И вы сегодня уже, дальнозоркие, без очков сможете и писать и читать при таком вот хорошем правильном освещении книги и вашей тетрадки.

Прямая парта, прямой стол калечат глаза детям. Я, соратники, начинал учиться в глухой деревенской сибирской школе, в глухой деревне. У нас в деревне и в школе не было электричества. И мы зимой занимались при керосиновых лампах. Но в нашей деревенской школе было три сорта парт: были парты для маленьких, парты для средних и парты для старшеклассников. И эти парты нам спасли зрение. А сейчас бедных несчастных первоклассников при кабинетной системе заводят, садят на обычный стул, за обычный стол. У него вот так вот под носом книжка, ему говорят: "Читай". И вот вы придёте домой, возьмите книгу себе вот так под нос и попробуйте почитать. И вы поймете, что и как испытывают дети, когда их заставляют вот сидеть, читать на таких вот высоких столах и высоких стульях. Если у вас нет дома возможности ребенку сделать парту, чтобы он наклонно, прямо смотрел на книгу, то уж хотя бы, запишите: "Книга на косой подставке". Чтобы книга перед глазами была прямо.

5. Лампы дневного света страшно утомляют и разрушают зрение.

Вот когда, соратники, изобрели вот эту вот лампу дневного света, в Америке из-за этой лампы изменили частоту напряжения в сети. У них было 50 Герц, сделали 60. Потому что случайно обнаружили, что 50 Герц - это граничная частота, которую утомленный человеческий глаз боковым зрением видит (как эта лампа моргает). А для глаза нет более разрушительного утомительного режима, чем режим вот такого вот моргания.

Я вот вспоминаю, я одиннадцать лет проработал в подвальном помещении. Мы занимались голографией, физикой лазеров. У нас не было дневного света, только вот подвал и висели вот такие вот дневные светильники. Я вот вспоминаю, целый день что-то работаешь-работаешь, а потом вечером сядешь писать (ну надо что-то написать, обработать эксперименты) и вот боковым зрением видишь, как эта лампа моргает, мигает. Ну до того это психику и душу выматывало! Я эти одиннадцать лет в подвале вот этими лампами полностью посадил себе глаза. Я вот сейчас в сумерках вижу очень плохо. При хорошем освещении хорошо, а вот при сумерках именно из-за этих вот ламп я вижу очень и очень плохо.

У нас в Новосибирске даже нищета страшная сейчас, но в школах и детских садах эти лампы вырывают, вешают обычные лампочки, они не моргают, не мигают.

6. Телевизор и электронная игра "Денди" калечат детям душу и зрение.

У кого из вас, соратники, дома есть электронная игровая приставка к телевизору? Поднимите руки, пожалуйста. Выбросить немедленно. И не просто кому-то отдать, а взять, растоптать и выбросить раз и навсегда. Во всех этих странах, откуда эта гадость к нам пришла уже давным-давно запрещено их производство, распространение и продажа. [От автора сайта: Информация не соответствует действительности на сегодняшний (2007 год) день.] В Америке сорок восемь штатов из сорока девяти запретили в законодательном порядке распространение этих приставок. [От автора сайта: То же самое - игровые приставки свободно распространяются по всему миру. На текущий (2007 год) момент.] Один только штат Юта, так там у него никогда и не было, они их там и не продавали.

Почему и чем страшны вот эти игровые приставки? Дело в том, что даже не столько страшно, что ребенок лишних три-четыре часа сидит у телевизора, это тоже плохо, но самое страшное то, что каждая вторая-третья игра в этой приставке связана с насилием. И сидит маленький ребенок и хочет кого-то убить. И вот он кого-то убивает, он радуется - он убил. А если не убивает - он аж зубами скрипит, ему еще больше убить хочется. Как вы думаете, кого вырастит из наших детей эта игра?

А с точки зрения православной веры хотеть убить и убить по разрушительному действию на душу - это очень близкие вещи.

Ну а как смотреть человеку телевизор и работать на компьютере и чтобы при этом не только не потерять зрение, но и тренировать свои глаза, я вам расскажу на шестом, последнем, занятии. Специально расскажу, как грамотно смотреть телевизор, как работать на компьютере и при этом одновременно тренировать свои глаза.

А сейчас запишите все:

Домашнее задание

Написать сочиненьице на тему "Мои глаза (Как, когда и почему я терял/теряла зрение)".

Сегодня вам очень ответственное задание, соратники, вам надо будет провести психоанализ проблемы "Как, когда и почему лично вы теряли свое зрение". И когда нам на четвертый день Афонин Игорь Николаевич дал написать такое сочинение, я пришел домой, и первая мысль меня действительно потрясла до глубины души. Я за сорок пять лет нигде ни разу не слышал, что надо ухаживать за своими глазами. Ни разу не слыхал. Ни от кого. И потом начал вспоминать, а как же я издевался над своими глазами? И вспомнил, что издевался я над ними очень и очень сильно.

В четыре года я научился читать. И давай читать всё подряд. Родители начали запрещать мне читать, я приладился с фонариком под одеялом читать. Ну, всё понятно: зрение калечит. В девять лет мне на речке грязью залепили левый глаз. Он у меня настолько воспалился, два месяца болел, был красный. Ну а что там в деревне? Ай, правый-то цел, стрелять сможет, так что ничего страшного, проморгается. А травма у меня была настолько сильная, что у меня до сегодняшнего дня, когда я моюсь, этот глаз мыло не пропускает, а этот глаз мылом всегда щиплет. То есть не могу его так сжать, чтобы мыло не попадало туда. И я этот глаз развил до двухсот процентов, то есть я вижу двенадцатую строчку на таблице, а левый - только одиннадцатую строчку, сто пятьдесят, именно из-за того, что была травма. Вот. Потом начал вспоминать все эти бессонные ночи в университете перед экзаменами. Вспомнил, как в стройотряде я себе электросваркой сжёг глаза. Причем настолько сжёг, что у меня там не просто песок, у меня там наждачная бумага лежала. Я двое суток лежал, только тряпочки мокрые холодные на глаза клали, потому что я две руки и двигать вообще не мог. Одиннадцать лет проработал при этих лампах дневного света, посадил себе зрение страшно. Потом год таскал очки плюс полтора, тут уж вообще мышцы все посадил.

И вот это всё вам надо каждому вспомнить и написать, в каких случаях, когда, что повлияло на потерю вашего зрения.

Запишите все: Закончить сочинение разделом "Я обещаю своим глазам".

И вот сегодня вам, соратники, надо будет сочинить и написать торжественное обещание своим глазам.

"Я обещаю любить свои глазки, помнить о них, заботиться, давать им отдых, расслабление. Каждый час я буду делать пальминг, три-четыре раза в день буду делать соляризацию на солнышке. Я буду делать специальные упражнения для глази мои глазки будут мне служить прекрасно, будут служить всю мою жизнь". Вот примерно такое вот торжественное обещание своим собственным глазам надо вам составить, написать.

После этого, когда вы напишете сочинение, вы возьмите новый двойной лист бумаги в клетку и сегодня напишете "Дневник коррекции зрения №3". Сегодня он будет третий. Кстати, он у нас будет последний в нашем этом курсе и сегодня его надо написать на пятерку с плюсом. С учётом всех замечаний, пожеланий. Вы вот те замечания, которые я вам сказал, выпишите на отдельный листочек перед собой. То, что вам указали красными чернилами в проверенном дневничке, тоже учтите эти замечания. И сегодня надо вот это вот всё написать очень и очень хорошо. Значит, провести опять замеры, отчитаться как вы очищаетесь, как питаетесь, какие упражнения в каких условиях делали.

Значит, там есть вопрос: "В каком случае некоторые люди употребляют алкоголь?" Сегодня разберите такой случай: "Некоторые люди употребляют алкоголь, когда к ним приходят гости". Да? Приходят гости с бутылкой ну и естественно употребляют алкоголь. Зачем это делают? У гостей такая установка, что надо в гостях обязательно травить себя алкогольным ядом. Что неправильного, плохого? То, что люди сидели спокойно, а тут гости и яд несут, да дети на это безобразие смотрят. А как поступите вы? Напишите: "Без алкоголя". Вот как к вам придут гости с бутылкой, а вот вы в этой ситуации без алкоголя проведёте этот вечер? Напишите.

Что касается "В каком случае некоторые люди ленятся делать упражнения с глазами?" Разберите сегодня случай "Некоторые люди ленятся делать упражнения с глазами перед началом какого-то мероприятия". Вот сегодня я заметил: все пришли, сидят и ждут, когда Владимир Георгиевич скомандует, да? А ведь время-то есть и делать нечего. Ну, сами вы пришли, руки потёрли, сделали пальминг, вышел бы кто-нибудь на балкончик, поделал соляризацию на солнышке. Нет, все сидят, ждут, пока будет команда. Это неправильно. Значит вот разберите, что перед началом какого-то мероприятия если есть время - обязательно надо сделать упражнения для глаз. Пальминг сделать, отдых глазам дать, можно упражнения поделать и так далее. Понятно?

Потом вы, значит, напишете план работы с глазами на завтра. В план работы обязательно включите "Праздник души и тела", напишите, что завтра у меня праздник души и тела, дайте себе мощный настрой на голодание и очистку. И закончить надо написав по памяти самовнушение. Даже если не очень хорошо выучили, вы еще подучите, отложите, вспомнили, написали. Вот такое будет домашнее задание.

Реклама

Немного литературы я в этот раз сюда привёз.

Гарри Бенджамин. "Хорошее зрение без очков"

Одну из самых, я считаю, лучших и самых простых книжек по методу Бейтса написал **Гарри Бенджамин**. Гарри Бенджамин написал книжечку под названием **"Хорошее зрение без очков"**. Это профессор-натуропат, англичанин. И он написал следующее. В пять лет его послали в школу и обнаружили, что у него плохое зрение. И ему надели очки минус десять. В пять лет. В четырнадцать лет - минус четырнадцать. В восемнадцать лет - минус восемнадцать. В девятнадцать лет у него кровоизлияние в

левый глаз, правый глаз - минус двадцать. Ему запретили читать, писать: инвалид по зрению. И тут он пишет, он услыхал, что у соседа брат ездил к Бейтсу и восстановил себе зрение. И вот этот брат приходил, ему рассказывал, как он это делал. Он ему поверил и начал делать упражнения и восстановил себе зрение. И вот здесь вот он пишет, как ему это удалось. Самая простая и самая, я считаю, полезная книжка по методу Бейтса. Тут описаны все основные упражнения. Некоторые я так и не мог понять, вот в частности про центральную фиксацию, я у него только понял что это такое, у Гарри Бенджамина, он простыми и нормальными словами пишет.

Препараты «Антидот», «Ветом», «Биосептин», «Фитоп»

Ещё я, соратники, хотел вам несколько слов сказать. Я вам уже говорил, наша сибирская наука выживает в очень тяжёлых условиях. Но есть вещи, которые сделаны у нас в Новосибирске в Академгородке, обошли весь мир примерно на десять-пятнадцать лет. Они обошли по, так сказать, уровню своих научных разработок.

И вот у нас этот микробиологический центр, про который я вам рассказывал, они делали препараты для армии под названием **"Антидот"**. В армии у каждого солдата есть пенал и в нём есть порошок, про который написано: "Как только будет химическая, бактериологическая или атомная атака, ты должен взять этот порошок и съесть, чтоб тебя не убило этой атакой". А в состав этого порошка входит препарат, который резко усиливает защитные силы организма, иммунитет вырабатывает мощный. И вот они разработали этот "Антидот" для армии, но когда перестала армия платить деньги, они сделали из этого препарата препарат для ветеринарии, для животных. Препарат оказался потрясающей силы ну и этот же самый препарат они использовали долгие годы в госпиталях. Ну, в госпиталях в армии. Накопили огромный опыт.

Этот препарат назвали **"Ветом"**, он помогает при всех болезнях. В его состав входит всего одна бактерия, которая называется "бацилус субтитус". Эта бактерия живёт в природе, живёт на траве и в почве. И эта бактерия, попадая внутрь желудочно-кишечного тракта человека или любого животного (кошки, собаки), она вырабатывает альфа-интерферон, который является основой всей иммунной системы человека. И вот заболевшие собаки и кошки выходят и едят траву. Они ищут эту бактерию, чтобы, так сказать, запустить, поднять свой иммунитет. Сейчас во всех городах и крупных посёлках эта бактерия полностью убита человеком. Но в экологически чистых районах она есть. И вот они научились в экологически чистых районах брать, размножать и сделали вот этот препарат "Ветом", который помогает при любых заболеваниях человеку мобилизовать свои внутренние защитные силы. Чума, холера, так сказать, туберкулёз, гепатит, любые формы гриппа, ну любая болезнь, всё что ни придумаешь, этот препарат человеку даёт возможность этими вещами не заболеть. И вот у нас уже несколько групп омоновцев ездила в Чечню, всем им на дорогу дают съесть по этому препарату, они там, ни один человек, ничем не заболел вообще, понимаете? То есть они там ходят здоровые.

Если энцифолитный клещ укусил, значит, в течение дня надо чайной ложечкой целиком съесть. Здесь 50 грамм этого препарата, значит 50 грамм в течение суток человек съедает и у него перебарывает вот эту всю инфекцию поступившую в организм. А если просто надо развить и поддержать свой иммунитет, то его в течение недели утром и вечером за один час до еды (за час до завтрака, за час до ужина) по чайной ложечке человек принимает. Это сахар, на сахаре растворена вот эта бактерия. И на язык, слюной растворяется, человек съедает и иммунная система настолько у человека тренируется сильно, что я вот в январе месяце когда была эпидемия гриппа, я проехал по пяти городам. На меня столько кашляло, чихало людей, я гриппом не заболел.

А у меня дочка старшая заболела гриппом и я другу позвонил, который там работает, я говорю: "У вас от гриппа что-то есть?" Говорит: "Лучший в мире препарат от всех болезней". Привёз, дочка у меня в течение суток выздоровела. То есть она только заболела и в этот момент начала его принимать.

Обратите внимание, он, этот препарат, у меня есть описание на него, три страницы описания, очень подробно и чётко. Я спросил: "Что он такой дорогой?" Ну, он до ветеринарии не пошёл, потому что действительно дорогой, сто десять рублей стоит, вот эта упаковка 50 грамм. Жалко крестьянину таких денег. Я говорю: "Что такой дорогой?" Он говорит: "Американский аналог стоит двадцать восемь долларов". То есть семьсот с лишним рублей. То есть вот тот аналог, который пытаются пробить на наш рынок, намного-намного дороже.

Второй препарат, который они сделали, тоже я вам… просто, чтоб вы хоть знали, что есть такое чудо. Препарат называется **"Биосептин"**, это живая кожа. На основе тех же бактерий они сделали мазь, которая у человека при семидесяти процентах сожжённой кожи у человека нарастает новая кожа без всяких рубцов. Просто мажу, не гниёт, никаких болезней, просто вот розовая кожа нарастает и всё. И вот у нас у одного соратника родственники в Прокопьевске, обварился ребёнок. Ну, процентов шестьдесят всей кожи. Ему четыре дня под наркозом перевязки делали. Врачи думали что умрёт. И тут они вспомнили, что вот слышали про это. Позвонили, тут же с поездом передали, через неделю ребёнок вышел весь с красной новой кожей и даже без рубцов. Там все врачи у них на уши встали: что за мазь такая? Нигде не описана, нигде нет. Вообще, против любых царапин, против всего.

Мне вот в Междуреченске разорвал ногу сиамский кот, прокусил ногу. Из-за угла выскочил, прокусил ногу, содрал кожу, а мне идти на занятия. И у меня был вот этот "Биосептин". Я холодной водой обмыл, намазал, тут же прошла боль, кровь перестала течь, я надел носки, ну, думаю, ногу разнесёт. У меня не то что нога не опухла, даже не болела. Сейчас только восемь точек от зубов осталось от кота, а так всё заросло. То есть, ну просто чудо-мазь которую они делают.

Ну и препарат, я вам уже говорил, тоже обратите внимание: **"Фитоп"**. [От автора сайта: Кажется об этом препарате Владимир Георгиевич не упоминал…] Возьмите по одному, по два, подарите кому-то… вот просто попробуйте. Ну, конечно, препарат… ну… чудо. То есть опрыскивайте им огурцы, помидоры, картошку… Он против любой гнили, тут написано: "Против серой и белой гнили, против фитофторы". А сейчас земля очень сильно у нас в Сибири заражена этими вещами, очень эти препараты хорошо и здорово человеку помогают.

"Биосептин" стоит 85 рублей. Его хватает на полгода. Семье точно дома хватит на любые раны.

Я, кстати, сгорел летом, в июне месяце. Полол морковку на грядке и у меня кусок спины торчал и сгорела… вот красная стала… вот краснее платья спина. Я домой пришёл, дочка говорит: "Папа, да ты что?" Я рукой тронулся, аж меня как током дёрнуло: больно дико. Она мне тут же "Биосептином" намазала. Моментально прошла боль и у меня ни вздулось, кожа не слезла, ничего. Просто всё прошло. То есть я говорю: против ожогов ничего лучшего в мире не создано.

- Сколько стоит первый препарат?

- Первый препарат стоит 110 рублей. "Ветом". Он вообще-то… они рекомендуют, чтобы человеку постоянно развивать свою иммунную систему… вот раньше вот эти вот бактерии нам попадались немытыми руками, с немытыми фруктами. Человек ел немытые фрукты и на них помимо дизентерии была и эта бактерия и люди не болели от этого, потому что эта бактерия была. А сейчас эту бактерию убили, а все патогенные бактерии, они остались. И поэтому человек довольно сильно болеет. Ну, скажем, при заболевании, например при поносе, ложку человек съедает этого препарата и у него исчезает понос, всё нормализуется. А вообще они его рекомендуют четыре раза в год пропить, чтобы дисбактериоз убрать. У нас дома лежит, ну вдруг клещ укусит, правда? Раз, взял его, поел этого препарата и проблем никаких нет.

Кстати, кто-нибудь из вас ездит в Новосибирск? Поднимите руки. Кто-нибудь регулярно бывает? Если б кто-то регулярно ездил, я бы мог просто написать, где можно было бы заходить, брать для себя, друзей, знакомых.

- А в широкой продаже есть?

- Нет, в широкой продаже нет, вот "Фитоп" взяли в продажу. Я говорю, я был в Кемерово, у них 20 рублей, стоит. Но без рекламы. Люди же не знают, что это за такое… В Новокузнецке тоже лежит у них, висит этот "Фитоп", тоже люди не знают. Я пришёл, рассказал, сразу всё раскупили.

Комплекс упражнений, гимнастика

А сейчас у нас с вами перерыв, буквально на 4 минуты. Во время перерыва сдайте, пожалуйста, то, что вы написали вчера Александру Алексеевичу на проверочку. Так? Мы с вами будем продолжать разучивать **комплекс упражнений, гимнастику** после перерыва.

[От автора сайта: Владимир Георгиевич указывает на лист бумаги прикрепленный на доске, на котором имеется текст разного размера, как на таблице Сивцева, т.е. чем ниже, тем текст мельче.]

На этой таблице с уменьшением написано "Дать людям зрение, возможность исправить многие аномалии рефракции" и так далее. Вот эту таблицу вам надо будет дома повесить в самом светлом углу. И сколько раз в день мимо этой таблицы без очков будете проходить, столько раз на секунду задержались, моргнули и посмотрели какую строчку вы видите. Чем чаще будете проверять свое зрение, тем скорее ваше зрение восстановится. Кроме того, каждое утро, и, пока восстанавливается зрение, каждый вечер, возле этой таблицы вы будете делать комплекс упражнений по восстановлению зрения.

Как он делается? Вы без очков подходите к этой таблице на такое расстояние, чтобы видеть слово "ДАТЬ", а слово "ЛЮДЯМ" видеть хуже. Подойдите, пожалуйста, все к табличке.

Исходная позиция: вы видите слово "ДАТЬ", слово "ЛЮДЯМ" хуже. Кто-нибудь сзади не видит слово "ДАТЬ"? Все видят? Если кто не видит, поближе подойдите.

Это ваша исходная позиция. Встали, поморгали все, успокоились, ноги на ширине плеч, руки висят и для начала несколько "Медвежьих Покачиваний". Начали все к окошечку: раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Все вместе. Окно, стена, окно, стена, окно, стена, окно, стена, раз, два. Поморгали глазками. Поморгали, поморгали. Три, четыре, и раз, два, и три, и четыре.

[От автора сайта: Начинает делать "Большие Повороты".]

И раз, и два, и три, четыре. Грудью, лицом глазами к окошку, к стене, к окошку, к стене. Легко-легко. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Остановились. Поморгали.

После этого делается комплекс упражнений на улучшение мозгового кровообращения.

Итак, начали. Голову положили на плечо раз, два, три четыре. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. [От автора сайта: Раз - **тянемся правым ухом к правому плечу**, два - голову прямо, три - **тянемся левым ухом к левому плечу**, четыре - голову прямо.]

А сейчас усложняем это упражнение. Смотрите. Раз и добавили два. Три и добавили четыре. [От автора сайта: Раз - тянемся правым ухом к правому плечу, два - голову слегка выравниваем (но не до конца) и резко (рывком) опять правым ухом тянемся к правому плечу, три, четыре - то же самое с левыми ухом и плечом.] Начали: раз и добавили два, три и добавили четыре. Раз и два, и три, и четыре. Поморгали.

Вверх-вниз. Подняли голову вверх раз, прямо два, вниз три, прямо четыре. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре.

Усложняем. Раз и добавили два, три и вниз подбородок к пупку четыре. [От автора сайта: Не пытаемся подбородком достать до живота, а просто опускаем голову. Позвоночник прямой, сгибаем только шею. Раз - поднимаем голову вверх, два - голову

слегка опускаем и рывком опять до предела вверх, три, четыре - то же самое, но вниз.] Раз и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, четыре. Поморгали.

Вправо-влево. Начинаем к окошечку. Голову поворачиваем раз, два, три, четыре. Раз, прямо два, три, четыре.

Усложняем. Раз и добавили два, три и добавили четыре. [От автора сайта: Раз - поворачиваем голову вправо, два - начинаем поворачивать голову обратно (т.е. лицом вперед) и рывком снова вправо, три, четыре - то же самое, но в другую сторону.] Раз и добавили два, три и добавили четыре. Поморгали.

Вращение головой, на четыре счета, при этом глаза открыты. Положили голову себе на грудь и начали. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. В обратную: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Встряхнулись, поморгали.

Плечи. Плечи **вверх подняли** раз, на место два, **вниз потянули** три, четыре. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре.

Усложняем. Раз и добавили два, три и четыре. [От автора сайта: Раз - подняли плечи вверх, два - слегка опустили и рывком снова вверх, три, четыре - то же самое, но вниз, чуть-чуть наклоняясь туловищем вперёд.] Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Встряхнулись, поморгали.

Теперь плечи **сводим вперёд**, при этом спина колесом. Раз, на счёт два прямо, на счёт три грудь колесом, плечи **назад разводим**, на счёт четыре прямо. Начали. Плечи вперёд раз, два, плечи назад три, четыре. Спина колесом раз, два, грудь колесом три, четыре.

Усложняем. Раз и добавили два, три и свели лопаточки четыре. [От автора сайта: Раз - нагнулись вперёд, два - начали выпрямляться и снова вниз, три, четыре - то же самое, но назад.] Раз и добавили два, три и четыре. Встряхнулись, поморгали.

Вращение плечами. Раз, два, три, четыре и пять. Назад. Раз, два, три, четыре и пять. Встряхнулись, поморгали.

Ноги неподвижны, **поворот плечом вперёд.** Смотрим то на окно, прямо, на стенку и так далее. Начали все. В ритме танца, непрерывно. Начали. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Поморгали.

А теперь **поворот плечом назад** и смотрим через плечо строго за себя назад. Начали. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Встряхнулись. Поморгали.

Кулачки в замочек и **скрутка назад.** Ноги неподвижны, скрутились и задержались назад. Начали. Раз, задержались, смотрим назад, два, три, задержались, четыре. Раз, два, три, четыре.

Усложняем. Раз и подкрутили себя два. Три и локтями подкрутили четыре. Раз и подкрутили руками два. Три и четыре. Встряхнулись, поморгали.

Наклоны в сторону. Начинаем к окошечку. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре.

Усложняем. Раз и добавили два. Три и добавили четыре. Раз и два, и три, и четыре.

Руки на пояс, **вращение тазом.** Раз, два, три, четыре, пять и шесть. В обратную: раз, два, три, четыре, пять и шесть. Встряхнулись, поморгали.

После этого, соратники, делается массаж глаз.

Потёрли руки до тепла, отряхнули.

И начинаем: тремя пальцами круговыми движениями двумя руками **лоб**. Помассировали лобик, помассировали. Погладили, погладили.

Тремя пальцами **брови**. Помассировали бровки, помассировали. Погладили. Поморгали.

Двумя пальцами **височки** полукруговыми движениями. Височки, не глаза, а височки. Помассировали. Быстро не надо. Помассировали, погладили, поморгали.

Тремя пальцами **верхнюю скулу под глазами**. Помассировали, помассировали, погладили. Поморгали.

Указательными пальцами **пазуху у ноздрей**. Помассировали, помассировали, погладили. Поморгали.

Средними пальцами **нос**, **переносицу**. Помассировали нос, переносицу. Помассировали. Так, погладили. Поморгали.

Ухо. В конце щёк перед ухом ямочку помассировали. Перед ухом на конце щёк ямочку. Шишечку-котелочек помассировали. Отверстие ушное. Ушную раковину помассировали. И за ушами мягонькое место помассировали, помассировали. И шею сзади, две мощные мышцы идущие от спины к голове тоже помассировали. Так, поморгали.

Потёрли снова руки до тепла. Отряхнули. И начинаем собственно массаж глаз.

Двумя пальцами **верхнее веко**. На глазки нажать и повибрировать вперёд-назад. Нажать, повибрировать. Три раза. Нажать, повибрировать. Поморгали.

Теперь средними пальцами **снаружи** подводим к уголкам глаз и снаружи. Нажать, повибрировать на глазик. Нажать, повибрировать. Нажать, повибрировать. Поморгали.

Теперь двумя пальцами **нижнее веко**. Снизу глазик вдавили. Нажать, повибрировать, нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Поморгали.

Теперь средними пальцами **изнутри**, от переносицы, прямо на глазик накладываем. Помяли, повибрировали. Поморгали.

Теперь четырьмя пальцами **защипываем оба глазика** и помяли, помяли, повибрировали. Так. Поулучшали кровоснабжение. Поморгали.

Теперь указательным пальцем правой руки на правом глазу **астигматичную точечку** нажали, повибрировали. Представьте: глаз пластилиновый и в эту сторону он неправильной шишкой выдулся. И вам надо нажать, повибрировать. Тереть не надо! Во втором глазу астигматичную точечку повибрировали. Поморгали, поморгали, поморгали.

И, наконец, глазки зажмурили крепко. В сторону раз, **китайские**. Зажмурили, вверх. Зажмурили, вниз китайские. Поморгали.

После этого, соратники, делается комплекс упражнений на подвижность глаз который называется…

"Эфирные глаза"

Что такое "Эфирные глаза"? Вот у меня есть мои два глаза, я их мысленно беру руками, поворачиваю [От автора сайта: Руками (пальцами) как бы достает глаза (делает вид что достаёт) из глазниц и поворачивает их вперёд, т.е. чтобы эти якобы глаза в его руках смотрели вперёд.] и вот держу на уровне своих глаз в руках. И вот у меня сейчас две пары глаз. Одни мои, а вторые воображаемые, "эфирные глаза". И я сейчас этими воображаемыми глазами буду делать различные упражнения, а своими глазами следить за своими руками: вверх, вниз, вправо, влево, диагональ, по кругу крутить. И своими глазами слежу за своими руками. Понятно? Вот это упражнение называется "Эфирные глаза".

Итак, взяли все свои глазки эфирные, поместили их на уровне своих глаз и начали все: подняли эфирные глазки **вверх**, **вниз**, вверх, вниз, вверх, вниз, на место. [От автора сайта: То есть руки с воображаемыми глазами поднимаем вверх, при этом настоящие глаза смотрят на воображаемые, затем вниз и так несколько раз. Под конец поместили воображаемые глаза на место настоящих.] Поморгали, стряхнули напряжение с рук. Каждый смотрит на свои руки. Следит за своими руками.

<table>
<tr><td>Эфирные глаза - на уровне своих глаз</td><td>Подняли эфирные глаза</td><td>Опустили вниз. Своими глазами следим за эфирными. Голова неподвижна.</td><td>В конце: эфирные глаза на место.</td></tr>
<tr><td colspan="4">"Эфирные глаза"</td></tr>
</table>

Взяли эфирные глазки и начали: **вправо** их скосили, **влево**, вправо, влево. Головой не крутим, только глазами следим. Вправо, влево, на место. Поморгали, стряхнули напряжение.

Диагонали рисуем. Вот представьте, что у меня стекло вот здесь [От автора сайта: Перед ним.] и я беру мелом, рисую фигуры. И глазами смотрю как у меня эти фигуры рисуются. Вот что такое эфирные глаза. Взяли эфирные глазки и начали: диагональ вправо вверх, потом влево вниз, вправо вверх, влево вниз, вправо вверх, влево вниз. На свои руки все смотрят. На место. Поморгали.

Обратная диагональ. Влево верх, вправо вниз, влево вверх, вправо вниз, влево верх, вправо вниз, на место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

Прямоугольник рисуем эфирными глазами. Взяли наверх, верхнюю, боковую вниз, нижнюю, вверх. Верхняя, боковая вниз, нижняя, вверх. [От автора сайта: Т.е. руками с эфирными глазами рисуем верхнюю сторону прямоугольника, слева направо, затем правую, сверху вниз, затем нижнюю, справа налево, и левую сторону, снизу вверх.] На место. Поморгали, стряхнули напряжение. Надо стряхивать напряжение, иначе напряжение с рук на глаза может пойти. [От автора сайта: Встряхнуть - это значит: руки опущены и вы встряхиваете их словно дотронулись до маслёнка (гриб), испачкались слизью и пытаетесь встряхиванием от нее избавиться. :)]

В обратную сторону прямоугольник рисуем. Верхнюю, боковую вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. На место. Поморгали. Смотрит каждый на свои руки. Стряхните напряжение с рук.

Теперь **циферблат** рисуем эфирными глазами. Взяли эфирные глазки, установили на двенадцать часов, и по кругу. 3 часа, 6 часов, 9, 12. 3, 6, 9, 12. 3, 6, 9, 12. На место. Поморгали, стряхнули напряжение.

Ошибка: некоторые рисуют не круг, а ромб: 3, 6, 9, 12. Надо непрерывно, по кругу, и по кругу непрерывно глазами смотрим за руками.

В обратную сторону циферблат рисуем. Подняли на двенадцать часов и начали. 9, 6, 3, 12. 9, 6, 3, 12. 9, 6, 3, 12. На место. Проморгались. Стряхнули напряжение.

Теперь какое у нас там упражнение следующее? Кто помнит? **"Бантик".** Взяли эфирные глазки, в сторону, и начали. Боковинка, диагональ, боковинка, диагональ. Рисуем бантик, боковинка, диагональ. Смотрим на свои руки. Боковинка, диагональ. На место. Поморгали.

Каждый смотри не на мои руки, а на свои.

Следующее упражнение - **раскручиваем эфирными глазами спираль**. Взяли эфирные глазки и начали. Рисуем маленький круг раз, смотрим на свои руки, побольше круг рисуем два, третий круг еще больше рисуем три, и четвёртый круг на вытянутых руках рисуем четыре. Ушли эфирные глазки. На место их, а то там и останутся. Поморгали, поморгали.

А теперь **закручиваем спираль эфирными глазками**. Взяли эфирные глазки вниз в сторону. На вытянутых руках большой круг раз, второй круг поменьше два, третий круг ещё меньше три, и четвёртый круг маленький четыре. На место эфирные глазки. Поморгали, поморгали.

Почему всякий раз ставим эфирные глаза на место? Потому что есть опасность - вы их увели далеко, а потом надо будет резко в какую-то другую сторону посмотреть, у вас резкий рывок глазами, можете повредить мышцы. А так всякий раз ставим на место и уже с места начинаем ими снова заниматься.

А сейчас, соратники, мы с вами не верёвку наматываем на **горизонтальную** стеклянную трубу, а мы **наматываем пять витков эфирными глазами на эту трубу**. И свои глаза пытаемся на эту трубу намотать. Понятно? Взяли все эфирные глазки, в сторону, и начали. Раз виток намотали на трубу, два, перед собой три, дальше четыре, и пять. Сматываем. И раз виток, два, перед собой три, четыре, и пять. На место. Поморгали.

[От автора сайта: Что значит намотать? Представьте, вы порезали пальчик и забинтовываете его от кончика до основания. То есть обматываете его продвигаясь дальше (не на одном месте). С воображаемой стеклянной трубой так же. Что значит намотать эфирные глаза на трубу? Представьте, что намотали бинт на трубу как на палец. Теперь пусть труба исчезнет, останется бинт, который висит в воздухе в виде пружинки. И вот по траектории этого бинта-пружинки надо пройтись (от начала до конца) руками которые держат эфирные граза. Кисти рук рядом. Глаза следят за эфирными глазами.]

А сейчас мы с вами наматываем пять витков не верёвки. На **вертикальную** стеклянную трубу наматываем эфирные глаза и свои глаза пытаемся на эту трубу намотать. [От автора сайта: Похоже, имелось ввиду, что необходимо следить своими глазами за эфирными.] Взяли эфирные глазки, на пол положили, вниз. И начали. Раз виточек, на уровне груди два, на уровне носа три, на уровне волос четыре, и выше головы пять. Сматываем. Раз виточек, на уровне волос два, на уровне носа три, на уровне груди четыре, и на пол положили пять. Поморгали. Стряхнули напряжение с рук.

А сейчас **змея-синусоида** или **волна**. Взяли эфирные глазки, в сторону и с хвоста. Вверх, вниз, вверх, вниз, на свои руки смотрим, вверх, вниз, вверх, и вниз. Голова. И назад. Вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, и хвост. На место. Поморгали.

А сейчас мы с вами **наматываем эфирные глаза на стеклянный глобус**. И свои глаза стараемся на глобус по экватору намотать. [От автора сайта: Опять же: наверное Владимир Георгиевич имел ввиду, что необходимо следить своими глазами за эфирными, которые наматываются вокруг глобуса.]

Но есть одна особенность. Соратники которые близорукие, кто близорукий? Поднимите руки. Вам надо наматывать эфирные глаза на большой глобус. Вот на такой здоровый глобус, как здоровый арбуз, потому что вам ваши глаза надо оттащить как можно дальше, правда? А те соратники, кто дальнозоркий и у кого плоский глаз, они наматывают эфирные глаза на маленький глобус возле самого носа. Потому что дальнозорким надо подтащить как можно ближе свои глаза. В этом, кстати, и разница. Все

упражнения близорукие делают на вытянутых руках: вверх, вниз, вправо, влево. То есть как можно шире и дальше. А все дальнозоркие делают все эти упражнения возле носа: вверх, вниз, вправо, влево, прямоугольничек, циферблатик. Потому что надо подтянуть, еще раз говорю, дальнозорким глаза как можно ближе. Вот тут вот разница между близорукими и дальзоркими.

Итак, наматываем эфирные глаза на глобус. Взяли эфирные глазки, начали. Раз виточек, два виточек, три, четыре, пять и шесть. На место. Поморгали. В обратную сторону. Раз, два, три, четыре, пять и шесть. На место. Поморгали, стряхнули напряжение.

[От автора сайта: Напомню, наматывать по экватору, т.е. на одном месте (не от полюса к полюсу). Или представьте что перед вашими глазами висит в воздухе широкая тарелка, и вы руками с эфирными глазами проводите по каёмочке. А настоящими глазами следите за эфирными (которые вы держите пальцами).]

А теперь обратили внимание, там в упражнениях с пальцами упражнение, видели? [От автора сайта: Наверное Жданов имеет ввиду какое-то упражнение из тех материалов, что раздавались.] Вот это упражнение как раз с эфирными глазами.

И сейчас вразнобой делаем. **Правый глаз смотрит за правой рукой, а левый - за левой.**

Взяли все эфирные глазки и начали. **Правый эфирный глаз вверх**, **левый - вниз**. Оп! И на место. А теперь **левый вверх**, **правый вниз** и на место. Раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение. Далеко опускать-поднимать не надо: сантиметров на пятнадцать. Чтобы всё-таки глаза сумели развестись.

Взяли эфирные глазки, к носу **свели** раз, до уровня ушей **развели** два. Свели, развели. Правым глазом смотрим на правую руку, левым - на левую. Свели, развели, свели, развели. На место, поморгали.

Чувствуете напряжение пошло на глаза? Очень мощное упражнение "Эфирные глаза".

Сейчас **по диагонали растягиваем эфирные глаза**. Взяли эфирные глазки и по диагонали: раз и на место. Два и на место. [От автора сайта: Две руки вытянуты вперёд, кисти рук с зажатыми эфирными глазами соприкасаются. Раз - левую руку в верхний левый угол, правую - в нижний правый. На место здесь - руки вернуть в исходное положение (когда кисти соприкасаются). Два - левую руку в нижний левый угол, правую - в верхний правый.] И раз, и два, и три, и четыре. На место. Поморгали.

А сейчас **вращение эфирными глазами**. Взяли все эфирные глазки, к носу их свели и рисуем круги медленно. Раз, два, три, круги рисуем, четыре, правым глазом смотрим на правую руку, левым - на левую, и пять, и шесть. [От автора сайта: Свели к носу - значит руки впереди, перед носом (не вытягиваем вперёд). В руках держим эфирные глаза (пальцы от себя). Кисти рук на уровне носа, соприкасаются большими пальцами. Раз - правой рукой рисуем один круг (диаметром - примерно высота головы, по часовой стрелке), словно вокруг правого глаза большую круглую оправу очков, левой рукой - рисуем другой круг, против часовой стрелки, большая оправа вокруг левого глаза. Когда оба круга закончены, большие пальцы снова соприкосаются (или почти соприкасаются) друг с другом. И так несколько раз.] На место. Поморгали, стряхнули напряжение.

В обратную сторону круги рисуем. [От автора сайта: То есть правой рукой рисуем круг против часовой стрелки, левой - по часовой стрелке.] Свели к носу. Раз, два, три, четыре, пять и шесть. На место, поморгали. Стряхнули напряжение.

А сейчас эти упражнения делают дальнозоркие и у кого плоские глаза. Кто дальнозоркий? Поднимите руки. Близорукие посмотрят, они это упражнение не делают. Только дальнозоркие.

Называется это упражнение **"Полировка глазами"**. У дальнозорких очень слабые косые мышцы и вот этими полировочными движениями мы их тренируем. Итак,

дальнозоркие взяли эфирные глазки, нарисовали прямоугольник. Раз, два, дальнозоркие только, три, четыре. А теперь представьте, что у вас два тампона в руках, чтобы полировать, и медленно вот так вот полируем стеночки. И смотрим за своими руками и глазами так же вращаем, полируем. Полируем, полируем стенки прямоугольника. Не на меня смотрим, а смотрим на свои руки, как они полируют. Смотрим, смотрим, смотрим. На место, поморгали.

[От автора сайта: Итак, перед собой двумя руками нарисовали прямоугольник. Как вариант - станьте лицом к окну и очертите руками его контуры (в воздухе). Движения рук - по часовой стрелке (верхняя сторона, правая, нижняя, левая, соединяемся с верхней). Как полировать? Круговыми движениями (похожими движениями обычно моют посуду или окна) стороны прямоугольника. В том же направлении что и строился прямоугольник. Отполировали место в районе верхней стороны, потом то, что ближе к правой, потом нижней, потом левой.]

А теперь в обратную сторону прямоугольник нарисовали. Раз, два, три, четыре. И полируем в обратную сторону. Полируем, полируем, полируем, полируем, полируем. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

А сейчас дальнозоркие сделали десять быстрых **циферблатов** по часовой стрелке, а потом десять против часовой. Причём крутим руками с такой скоростью, чтоб глаза не оторвались от рук. Дальнозоркие взяли эфирные глазки, подняли на 12 часов и начали циферблат. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять и десять. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

В **обратную сторону циферблат**. Раз, только дальнозоркие, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять и десять. На место. Поморгали, стряхнули напряжение.

Упражнения на расслабление

А сейчас все потёрли руки до тепла и сделали **пальминг** стоя.

Сложили ладошки домиком, надели на глаза, голову слегка наклонили вниз и локти упёрли себе в грудь. Ноги на ширине плеч. И тихонько покачиваемся, с ноги на ногу, делаем "Медвежьи покачивания". Широко не надо ноги расставлять, на ширине плеч. И тихонько покачались, дали отдых, расслабление своим глазкам. Все подумали о чём-то добром, хорошем, приятном. Представили что-то тёмное, чёрное.

А сейчас все остановились. У всех глаза закрыты, ладошки на носу. Все под ладошками глазки тихонько зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли. И все носом на доске написали: "ДАТЬ ЛЮДЯМ ЗРЕНИЕ". Печатными буквами, носом, с закрытыми глазами. Представьте на носу кисточку и вы пишите этой кисточкой большими буквами: "ДАТЬ ЛЮДЯМ ЗРЕНИЕ". С закрытыми глазами. Это упражнение метода Бейтса, которое развивает у человека воображение и зрение.

А сейчас глазки промокнули, тереть их не надо. Промокнули как дети. Вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали, поморгали, поморгали, поморгали.

После этого, соратники, делается упражнение "Большие повороты". Маргарет Корбет рекомендует 70-100 штук, при этом это упражнение надо совместить с **соляризацией** глаз. Либо на окне, либо на балкон вышли, на восходящем-заходящем солнышке, либо зажгли лампу. И вот сейчас все повернитесь ко мне спиной на эту лампу, вот это у нас будет солнышко, на котором мы будем делать соляризацию. Встаньте так, чтобы каждому была видна лампа. Ноги на ширине плеч. И сейчас все вместе грудью, лицом, глазами повернулись все к окошечку. И раз. К стене. И два. И три. Смотрим то на окно, то на стену. Раз и два, и три, и четыре. "Большие повороты" делаем. Раз и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, смотрим то на окно, то на стену, четыре. И раз, и два, грудью, лицом, глазами смотрим на окно, смотрим на сте-

ну, на окно, на стену, на окно, на стену. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Наш любимый школьный вальс запеваем:

Давно, друзья веселые,

Простились мы со школою,

Но каждый год мы входим в этот класс.

В саду березки с кленами

Встречают нас поклонами.

И школьный вальс опять звучит для нас.

Сюда мы ребятишками

С пеналами и книжками

Входили и садились по рядам,

Здесь десять классов пройдено,

И здесь мы слово "Родина"

Впервые прочитали по слогам.

Ничего, ничего. Посмотрим, как завтра на голодный желудок запоёте. Повернулись все сюда ко мне. Потёрли руки до тепла и ещё раз сделали **пальминг**. После соляризации надо делать пальминг. Потёрли руки, сделали пальминг. Обратите внимание - перед глазами вот такие, знаете, точки. Видите? Вот это вот от соляризации. И вот сейчас надо успокоиться, с ноги на ногу покачаться, локти у всех упираются в грудь. Представили все что-то однородно тёмное, чёрное. Мы пришли на прекрасный спектакль, перед нами чёрный-чёрный бархатный занавес, он такой тёмный-тёмный, чёрный-чёрный. И вот звенит третий звонок, гаснет свет, а он всё темнее, чернее. Ну и сейчас все вспомнили о чём-то добром, хорошем, приятном в вашей жизни: приятную встречу, приятное путешествие, доброе дело, которое вы делаете людям. Приятное воспоминание расслабляет психику, мышцы, мышцы лица, мышцы глаз. А расслабление даст отличное зрение глазам. Это основа метода Бейтса - расслабление. А потом уже тренировка ослабленных глазодвигательных мышц.

А сейчас все остановились, у всех ладошки на носу, глаза закрыты, выпрямились. Все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли и написали носом ещё раз: "ДАТЬ ЛЮДЯМ ЗРЕНИЕ". Головой шевелим, словно кисточка на носу. А сейчас глазки тихонько промокнули, тереть их не надо. Промокнули тихонечко. Вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали, поморгали, поморгали.

И сейчас заключительная часть наших этих упражнений. Называется **"Медвежьи покачивания" с раскачиванием слов"**. Что мы делаем? Смотрите. Когда мы качнулись влево, я моргнул, посмотрел слева от слова "ДАТЬ", когда качнулся вправо - справа от слова "ДАТЬ". То слева, то справа, то слева, то справа, то слева, то справа. А пока я лечу с ноги на ногу, успеваю еще три раза моргнуть. Потом слово "ЛЮДЯМ" качаю: то слева, то справа, то слева, то справа. Вот эта половина на этом плакате качает, а та половина на том. Понятно?

[От автора сайта: За спиной Владимира Георгиевича - доска, на которой прикреплены две таблицы проверки зрения, что-то вроде таблицы Сивцевой, только содержание другое. Первая строка (самый крупый размер) - слово "ДАТЬ", под ней вторая (размер поменьше) - слово "ЛЮДЯМ", третья - слово "ЗРЕНИЕ", четвертая - слово "ВОЗМОЖНОСТЬ" и так далее.

Напомню, "Медвежьи покачивания" - это упражнение, когда мы переносим вес своего тела с одной ноги на другую (к примеру на левую ногу, в это время пятку правой ноги оторвали от пола). Здесь же во время покачиваний внимание устремляем на

слова с таблицы. Один раз качнулись - посмотрели на первую букву слова, второй раз - посмотрели на последнюю букву и так далее.]

Итак, все приготовились. Ноги на ширине плеч, поморгали, успокоились и начали. К окошечку начали. И раз, и два, и три, и четыре. Поморгали глазками. Раз, два, три, четыре.

Качаем слово "ДАТЬ". Слева, справа, слева. Моргаем, моргаем, моргаем, моргаем. Легко-легко моргаем. Слева, справа, слева, справа. Поморгали, поморгали. Справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа.

Вторую строчку качаем, слово "ЛЮДЯМ". Слева, справа, слева, справа. Моргаем, моргаем, моргаем, моргаем. Слева, справа, слева, справа, слева, справа.

Третью строчку качаем, слово "ЗРЕНИЕ". Слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа. Моргаем, моргаем, моргаем. Слева, справа.

Четвертую строчку качаем, слово "ВОЗМОЖНОСТЬ". Слева, справа. Пусть вы её не видите, ничего страшного, она длинная строчка, четвертая, можно качать то, чего не видишь. Слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа. Обратите внимание - при моргании вдруг проскочит буква "О", буква "В". В момент моргания расслабляются мышцы и глазки действительно видят. Слева, справа, слева, справа. Моргаем, моргаем. Слева, справа, слева, справа.

Вторую строчку качаем, слово "ЛЮДЯМ". Слева, справа, слева, справа. Не гнёмся, прямое тело. С ноги на ногу перекатываемся. Справа, слева, справа, слева. Пяточку поднимаем. Слева, справа.

Слово "ДАТЬ" качаем. Слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа.

Остановились все. Поморгали, успокоились. А сейчас все близорукие сделали тихонечко "Китайские глазки" и прочитали несколько строк на табличке. Поморгали.

А теперь давайте астигматичные точки поищем ещё раз. Все закрыли левый глаз ладошкой, правым глазом все смотрят на табличку, и нажимаем: снизу тихонько прижали глаз, посмотрели, снизу-сбоку, сбоку прижали, посмотрели и нашли точку на которую нажмёте вы и видите намного лучше. Можно ещё на одну строчку ниже буквы увидеть. Да?

Поморгали. И второй глазик посмотрели, где на левом глазу астигматичная точечка. Прижали и посмотрели какую строчку вы видите. Поморгали, все поморгали.

На этом закончили. Сели все по местам.

Написали тему лекции:

Алкоголь и табак - главные враги нашего здоровья и зрения

Я вам прочитаю сейчас лекцию, а потом кое-что, выводы, дадим под запись.

Многие из вас, соратники, помнят, что пятнадцать лет назад, в 85-м году, были приняты так называемые антиалкогольные постановления партии и правительства. И в тех постановлениях было сказано, что проблемы связанные с алкоголепотреблением в нашей стране резко обострились, а пьянство и алкоголизм достигли угрожающих масштабов. Вот эту тревогу отражает график, плакат, на котором изображено душевое употребление алкоголя с 1900-го по 2000-й год. В России, СССР.

Сюда отложены годы [От автора сайта: Ось X, горизонтальная.], а вверх отложены литры абсолютного алкоголя на душу населения в год. Это объективный показатель уровня пьянства в любом государстве в любое время. Что же мы видим на этом графике.



График душевого употребление алкоголя с 1900-го по 2000-й год в России

Первое. Мы видим, что Россия традиционно была одной из самых трезвых стран мира. Душевое потребление алкоголя в России на протяжении трёх столетий не превышало трёх литров на душу населения в год.

Я вам для примера скажу, что в 1893 году, 107 лет назад, русские на душу населения пили ровно в десять раз меньше чем французы, в восемь раз меньше чем итальянцы, в шесть с половиной раз меньше чем швейцарцы и немцы. То есть все разговоры о беспробудном русском пьянстве, о пьянстве как черте нашего национального характера, это просто грязная клевета на русский народ и на его историю.

Но к началу века пьянство подскочило и в 14-м году достигла неслыханного для так называемой пьяной царской России уровня - 4.7 литра. В 14-м году, как многие из вас знают, в нашей стране был принят так называемый "сухой закон". Производство и потребление алкоголя сократилось практически до нуля. Меньше двухсот грамм на человека в год. Сухой закон в нашей стране существовал одиннадцать лет и был отменён в 1925 году, полтора года спустя после смерти Ленина. Указом об возобновлении алкогольной торговли 5 октября 25-го года подписал бывший враг народа Рыков. И водка в народе до самой войны так и называлась - "рыковка".

Далее пьянство потихоньку нарастало и в сороковом предвоенном году достигла 1.9 литра. Во время войны пьянство резко упало, мы данных не нашли и довоенного уровня достигли только в 52-м году. И вот начиная с конца 50-х годов наша страна полетела в страшную алкогольную пропасть достигнув в 80-м году уровня производства алкоголя 11 литров на душу населения в год. Превысив в том же 80-м году среднемировой уровень производства алкогольного яда в двадцати самых пьяных странах мира почти в два с половиной раза (4 литра производит пьяный мир).

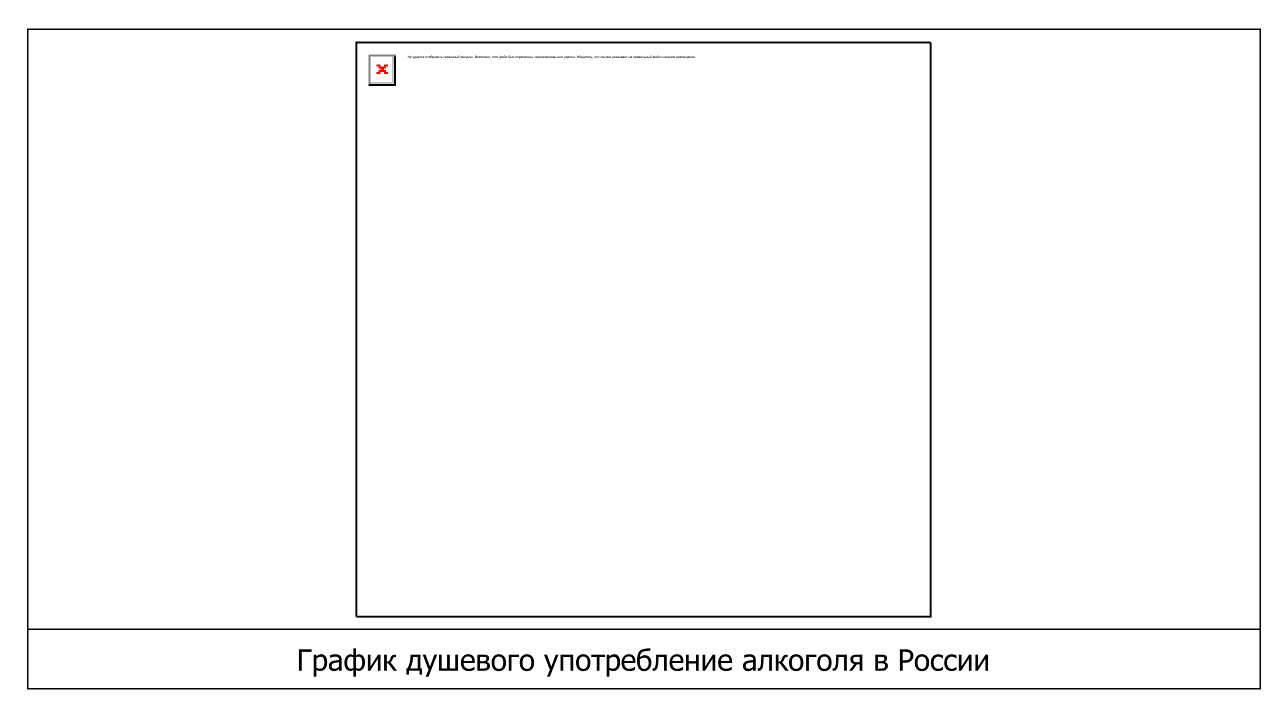


График душевого употребление алкоголя в России

В 85-м году были приняты антиалкогольные постановления и началось. 85-й год, 86-й, 87-й. Но в 88-м году к власти в нашей стране пришли силы враждебно настроенные против политики отрезвления, и они развернули программу неслыханного спаивания народов нашей страны. И понеслось - 88-й, 89-й, 90-й, 91-й, 92-й, 93-й, 4-й, 5-й… Я до 2000-го года дотянуться не могу, потому что в 98-м году по официальным данным в Российской Федерации было произведено, продано и выпито более 18.5 литров абсолютного алкоголя на душу человека в год. Это алкогольный коллапс.

Это полное алкогольное уничтожение всех основ разумной жизни, потому что по мировым стандартам если душевое потребление превышает 8 литров, то начинаются необратимые изменения. Необратимые изменения, страна деградирует и погибает.

Вот параллельно этому графику, вот точно так же как взлёт и падение ракеты, в стране нарастали все негативные явления связанные с употреблением алкогольного яда. Вот точно так же росло количество пьяниц и алкоголиков, количество которых в 50-го по 80-й год у нас в стране выросло в 14 раз. Вот точно так же росло количество пьяных преступлений. Сейчас около полутора миллиона наших соотечественников сидят в тюрьмах. Это неслыханный показатель! Вот точно так же падала рождаемость, но зато росла смертность, это тоже известный, так сказать русский крест, когда в 91-м году рождаемость пошла вниз, смертность вверх и сейчас разница между рождаемостью и смертностью подходит к миллиону человек в год. То есть без войны у нас миллион убивают водкой. Падали все наши приросты, экономические показатели. Помните, нам говорили: "Уберёте алкоголь - развалите экономику"? Помните? Так вот самый золотой век нашей экономики пришёлся на 87-й - 88-й год, самый трезвый год. Несмотря на то, что рванул Чернобыль, у нас был прирост промышленной продукции по 6-8% в год. И самый развал начался при пьяном алкоголике Ельцине, когда накачивать начали страну водкой. Так какая тут может быть производительность, какое вообще тут может быть производство в пьяной спивающейся стране?

Но самым страшным итогом этого пьяного безумия является то, что идёт регрессирующее вырождение народов нашей страны.

В первую очередь русской нации, славянских, прибалтийских народов, где пьянство достигло просто размаха национального бедствия. Вот красными точками показан коэффициент популяционной деградации нашего народа. Это процент школьников, которые сидят в школах для дебильных детей. Последняя точка относится к 62-му году. В 62-году данные о дебильных детях в нашей стране засекретили. Они нас очень сильно дискредитировали. В 82-м году Академия педнаук сообщила данные о дебилах и мы с удивлением узнали, что три с половиной родившихся в СССР детей в 82-м году имели тяжёлые отклонения в физическом и психическом развитии. Это дети-уроды, рождают-

ся без ручек, без ножек, без половых органов, Бог знает без чего. Самое страшное - они рождаются без разума. А ещё тринадцать процентов родились с отклонениями средней тяжести. Шестнадцать с половиной процентов детей в 82-м году родилось в нашей стране ненормальными. Вот чем мы платим за наше фантастическое невежество в области алкоголя.

На сегодняшний день данные 98-го года: тридцать семь с лишним процента детей рождающихся в Российской Федерации ненормальные. Вне нормы. А в таких самых пьяных регионах, как Новокузнецк, эта цифра уже подходит к шестидесяти. Там ненормальных детей рождается больше чем детей нормальных и здоровых.

Но, соратники… Дебилы и умные - это два полюса. Рождается дебил, полудебил, четвертьдебил, дурак, полудурок, полуумный и умный. И весь вот этот набор, вплоть до умного, - это всё дети пьющих родителей. Ни пьяниц и алкоголиков, простых, нормальных, советских родителей. Всё зависит лишь от стажа пития и количества выпитого отцом и особенно матерью.

Нас очень долго уверяли, что алкоголь держится в организме двое суток и двое суток надо воздержаться от продления родов. Это очень опасная ложь. По современным научным представлениям алкоголь и продукты его распада держатся в организме более двадцати суток. А молодой мужчина восстанавливает репродуктивную функцию только через сто дней воздержания от алкоголя. Три с половиной месяца ни капли в рот, у него омолаживаются все клетки, в том числе половые клетки и он может дать жизнь здоровому полноценному ребёнку. Женщина такого срока лишена вообще. Женщинам, девушкам, девочкам, тем, кто собирается рожать детей, на протяжении всей жизни ни грамма алкогольного яда вообще в рот им брать нельзя. Потому что в отличие от мужского организма половые клетки в женском организме зарождаются при рождении девочки и находятся в организме всю жизнь, поступая раз в месяц по мере созревания на возможное оплодотворение. И неизвестно какая рюмка выпитого шампанского может повредить ту самую клеточку, которая годы спустя аукнется ребёнком со слабым здоровьем, со слабыми способностями, или еще хуже, с каким-нибудь выраженным уродством. Все народы мира знали и свято соблюдали трезвость молодёжи и трезвость женщин.

У нас в Сибири, я сам с Алтайского края, вплоть до тридцатых годов нашего столетия употребление алкоголя женщиной считалось одним из тягчайших грехов. Мы же с вами нажили и эту проблему. Мы законно гордились, что с сорокового по восьмидесятый год у нас в стране всё выросло, и уголь, и нефть, и сталь. Но самый дикий рост в нашей стране с сорокового по восьмидесятый год претерпел женский алкоголизм. Который с 40-го по 80-й год вырос ровно в тысячу двести раз. Вот вам, соратницы, цена ваших безобидных застолий, вот этих самых рюмочек. Сейчас каждый шестой алкоголик в нашей стране - женщина. И избавляться им от этого недуга намного трудней, чем избавляться мужчинам.

Алкоголь является убийцей номер один в нашей стране.

По причинам связанным с алкоголем в прошлом году в Российской Федерации погибло более одного миллиона человек. Это население Томской области от мала до велика было уничтожено за год ведущейся против нашего народа алкогольной войной. Не верится? Мне тоже не верилось.

По данным Всемирной организации здравоохранения алкоголики и пьяницы в среднем живут на семнадцать-двадцать лет меньше чем люди непьющие. На 17-20 лет меньше! И тоже не верится. Рассказывают, у кого-то был дедушка. Дедушка пил, курил, до ста лет дожил. У нас в восемьдесят третьем году в Академгородке началось массовое трезвенное движение. И начали его в основном молодые мужчины моего возраста. Нам было по тридцать-тридцать пять лет. И вот как-то мы собрались на нашем собрании и я говорю: "Скажите, у кого из присутствующих есть живой дедушка?" Ни одной руки в зале. Я говорю: "У кого отец живой? Поднимите руки". У половины, в том числе у меня ведь и отцов живых давным-давно нет. Нам про каких дедушек анекдоты-то рассказывают? Я поехал в свою родную деревню, Алтайский край, Топчихинский

район, село Белово. Я прошёл по улицам, у меня в деревне нет пенсионеров-механизаторов, люди просто не доживают до пенсии. Тяжелейшие условия труда плюс постоянное пьянство. Вот как мор какой по деревне прошёл. Так всё ж оказывается по науке. Наука так и говорит: если трезвый должен жить семьдесят, отнимите семнадцать, вы получите пятьдесят три года, золотой век нашего российского пьяницы. 53 года всего!

Недавно опубликовали секретные данные о продолжительности жизни мужчин сельской местности в Псковской области, это сердце России. Так вот в среднем там мужчины на селе живут сорок четыре года. Это на двадцать лет меньше чем живут пресловутые негры в Америке. Так куда ж нам дальше отступать?

Очень трудно себе представить миллион людей убитых за год. Трудно, это статистика. Но вот когда рядом с тобой жил человек и вдруг этого человека нет, и убил этого человека алкоголь, вот это впечатляет. И впечатляет очень сильно.

У нас в восемьдесят третьем году в Академгородке началось трезвенное движение. И была очень холодная зима с 83-го по 84-й год, морозы до сорока пяти доходили. И прямо накануне Нового Года, 31 декабря, в городе Искитиме (рядом с Академгородком) произошёл случай потрясший всю область. Отец с сынишкой пошли в погреб, картошки, варений, солений набрать. Он сына в погреб опустил и говорит: "Ты там пока всё набирай-собирай, а я тут до соседа сбегаю по делам. Дверь я закрою, чтоб мороз не заходил". И побежал к соседу. А у соседа стакан, другой, третий, четвертый и про сынишку он забыл. А мальчонке девять лет. Он бы в погребе просидел, может жив бы остался. Но свечка сгорела, там страшно. И он вылез и давай в эту дверь железную бить и колотить. А кто там в новогоднюю ночь по этим заснеженным гаражам будет шарашиться? А ночью ударил мороз сорок четыре градуса. А утром папаша вспомнил, что он сынишку-то там в гараже запер, прибежал, открыл дверь, а он горкой ледяной возле дверей упал. Ногти содрал все. Ну… до последнего боролся за жизнь. И отец не выдержал и тут же прямо над этим погребом на верёвке взял и повесился. И вот такие две смерти накануне 84-го года так потрясли всю Новосибирскую область.

И один мой хороший друг, Володя Лебедев, он тоже инженер-физик, но он ещё и поэт. Его этот случай так потряс, что он написал стихотворение, которое назвал "Гараж". Оно небольшое, я вам сейчас его прочитаю.

Слышь, Федя, где рюкзак колхозный?

Возьмём картошки в гараже.

Пойдём, сынок, пока не поздно,

А то девятый час уже.

Декабрь, опять аврал у мамы,

Две смены с ночи до утра.

Поужинаем нынче сами,

Да не копайся ты, пора.

Он долго рассуждал в дороге

О том, что кормится семья

Не магазином, слава Богу

А что картошка есть своя.

Придя в гараж - отец в машину,

Погладил ласково рукой,

Подумал, повернулся к сыну

И говорит ему: "Постой…

Я кое-что придумал, Федя.

Ты здесь побудь пока внутри.

Я прогуляюсь до соседей,

А ты картошки набери.
Поговорю насчёт резины.
Дверь я запру". И он ушёл
К соседу мимо магазина
Чтоб было с чем присесть за стол.
Проснулся дома на рассвете,
В прихожей - свет, разбит трельяж.
Всё тихо, сына дома нету.
И вдруг как обухом - гараж!
Не помня как, полуодетый
Добрался он до гаража,
Хрипя как зверь: "Сыночек, где ты?"
Стуча зубами и дрожа
От ужаса землисто-серый
Ключом нащупал щель замка
Не чуя как к железной двери
Пристыла голая рука.
Рванул. Пронзителен и тонок
Замерзших петель ржавый стон
И в ледяных слезах ребёнок
Упал со стуком на бетон.

Скрипя, покачивалось тело
В петле ременной на гвозде,
А в "Пищеторг" письмо летело:
"План снова выполнен. Везде!"

В 89-м году, одиннадцать лет назад, центральное телевидение показало один из первых перестроечных фильмов под названием "Хозяйка детского дома". Многие помнят этот фильм, Гундарева в главной роли, директриса, ну помните. Его даже недавно повторяли. И в том же 89-м году Горбачёв с супругой посетили город Донецк. И пока Михаил Сергеевич решал вопросы, Раиса Максимовна посетила Донецкий детский дом. И программа "Время" дала двадцатиминутный репортаж об этом посещении. Я его видел по цветному телевизору, от умиления я чуть не заплакал: там такие детишки, там такие игрушки, там такие наряды показали.

Так вот, соратники, более лживых и более преступных фильмов и репортажей чем вот эта "Хозяйка детского дома" и посещение мадам Горбачёвой детдома в Донецке наше телевидение не показывало никогда. Более лживых и более преступных.

В 84-м году весной, мы, группа активистов трезвенного движения Академгородка, поехали в наш, подшефный Академгородка, Барышевский детский дом. Мы в этом детдоме обнаружили сто пятнадцать несчастнейших ребятишек. И только у троих из ста пятнадцати, вот вы в цифру вдумайтесь, только **у троих из ста пятнадцати нет родителей**. **У ста двенадцати родители есть, но они лишены родительских прав за пьянство и алкоголизм.** Мы там такого за день насмотрелись, это никакими словами не передать. Когда мы уезжали вечером, я у директрисы Барышевского детдома спросил: "А сколько ваших мальчиков-выпускников поступают в ВУЗы?" Она как глянет, говорит: "Вы что, издеваться решили?" Я говорю: "Да что вы, как можно". Она говорит: **"Сто процентов мой детский дом работает на тюрьму"**. Сто процентов детдом работает на тюрьму! "У меня шестнадцать первоклассников, десять из них дебилы. Мне говорят - учи всех вместе, дебильный детдом переполнен. Я сама, она говорит, после-

военная детдомовка. Я из этого ада до сих пор не убежала. Но ведь из нас-то люди выросли, эти-то почему косяком ко мне идут?"

Володя Лебедев, который написал стихотворение "Гараж" нашёл в себе мужество и посетил ещё два детских дома расположенных рядом с Академгородком. В Маслянино и Новошмаково. После этого он написал стихотворение, которое в 84-м году признали антисоветским. Володю таскали в КГБ, партком, пытались с работы уволить и только в 86-м году это стихотворение опубликовал журнал "Молодая гвардия". Стихотворение очень короткое, я вам его тоже прочитаю.

Эпиграф:

1984 год. Новосибирская область.

Барышевский детский дом. Из ста пятнадцати детей только у троих нет родителей.

Маслянинский детский дом. Из девяноста семи детей - пятеро сирот.

Новошмаковский детский дом. Из ста пяти детей - сирот двое.

И стихотворение:

Двадцатый век. Сороковые.

Подставив раненую грудь

Непокорённая Россия

Фашисту заступает путь.

И утеряв рассудок здравый

Предчувствует конец палач,

А под его пятой кровавой -

Расстрелы, пытки, детский плач.

На трупах трупы в небо глядя

И вдруг у ямы на краю:

"Не убивайте меня дяди,

А я вам песенку спою".

Дрожа и заикаясь прямо

Над грудой неостывших тел

Ребёнок над сестрой и мамой

Зверью про зайчика запел.

Восьмидесятые. Народы

Страну прославили трудом,

Но всё полнее год от года

Не детским горем детский дом.

За что мальцу в четыре года

Дают за совесть и за страх

Беду великого народа

Нести на тоненьких плечах?

Проснувшись, плачет он ночами

И рвётся пониманья нить

"Не отдавайте меня маме

Мне страшно - мама будет пить".

Очнитесь, люди! Плачут дети.

Скажи, великий мой народ,

За тех сирот фашист в ответе,

А кто за нынешних сирот?

В прошлом году, зимой, кемеровское телевидение показало острейшую телепередачу "Беспризорные дети". Беспризорные дети - это проблема, её надо понять, обществу надо осознать, её надо очень изучить, социологам, демографам, ля-ля-ля-ля-ля… [От автора сайта: По-видимому таким образом критикует передачу.] Страшнейшая проблема. И показали беспризорных детей живущих в теплотрассе в городе Новокузнецке. Возле вокзала у них идёт теплотрасса, там дыры и они как чертенята в этих дырах…

[От автора сайта: Разрыв записи.]

…на следующий день купил килограмм конфет, пошёл к этой теплотрассе. Прямо напротив вокзала. Подошёл, постучал: "Вылезай". Вылезло человек пять чертенят от такого до такого. Конфеты есть. Разобрали, едят, довольные. Я у самого маленького спрашиваю:

- Ты чего домой не идёшь?

- Отец, мать пьют.

- А ты чего домой не идёшь?

- Отца нет, мать пьёт.

- А ты что домой не идёшь?

- Дома пьют.

Дома пьют! У всех у восьми, понимаете, одна причина: дома у них пьют! Что тут ещё исследовать?! Что тут изучать ещё, я не пойму?! Из нормальной семьи ребенок-то нормальный убегать-то не должен. Что тут ещё исследовать.

Поражает воображение динамика роста школ для дебильных детей в нашей стране. Поражает всякое воображение!

В шестидесятом году, когда мы только начинали пить, в Вологодской области было две школы для дебилов на всю область. В восьмидесятом - восемнадцать. В Донецкой было четыре. В восьмидесятом - тридцать восемь.

В восемьдесят пятом году в городе Ленинграде шестьдесят четыре школы работали только на дебильный контингент. У наших соседей омичей [От автора сайта: Насколько я понял, жителей Омска.] была в шестидесятом году одна школа для дебилов. В восьмидесятом - девятнадцать. Но всех своих дебилов они везут в Новосибирскую область, потому что в Новосибирской области таких школ пятьдесят восемь. В нашем новосибирском Академгородке к нашему величайшему стыду и невежеству. А ведь Академгородок это самый высокообразованный район Советского Союза. Так вот у нас уже открыта вторая школа для дебилов в районе. И она не вмещает всех желающих. Эти полуненормальные дети сидят в обычных классах и требуют получения усреднённого образования. **Примерно девяносто пять процентов дебильных детей в Академгородке это дети так называемых культурно и умеренно пьющих родителей.** Родительское невежество обернулось вот такой трагедией в семье, что и локти и ногти кусай, а ведь сделать уже ничего нельзя.

У меня приятель, доктор геолого-минералогических наук, профессор Новосибирского университета, жена доцент этого же университета. Как-то к ним зашёл насчёт выборов. Подхожу в квартире, дверь открыта, я дверь ткнул и захожу. И лучше бы я не заходил. Прямо посреди комнаты сидит их двадцативосьмилетний сын, играет в кубики. Уровень развития - полтора года. Никто никогда не знал что у них в семье такая трагедия! Даже не подозревали никто. Хорошо погуляли на свадьбе. Ох, как погуляли хорошо. Всю жизнь этот хомут теперь тянут на себе.

[От автора сайта: Разрыв записи.]

Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкогольным ядом. Но самые сильные изменения в самую первую очередь наступают в человеческом мозгу. Потому что именно в мозгу этот яд имеет свойство накапливаться.

Кружка пива, стакан вина принятые человеком вовнутрь, спирт содержащийся всасывается в кровь, с кровоток поступает в мозг и у человека начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга. И ведь механизм этого разрушения давным-давно известен. А механизм очень простой.

В шестьдесят первом году три американских учёных-физика Найсли, Маскауи и Пеннингтон сидели и разглядывали в изготовленный ими длиннофокусный микроскоп человеческий глаз. Они через зрачок сфокусировались на мельчайших сосудах сетчатки, сбоку дали подсветку и физикам впервые удалось заглянуть внутрь сосуда и увидеть, как внутри сосуда течёт кровь.

Что же увидели физики? Стенки сосуда и увидели красные, белые кровяные тельца. [От автора сайта: Лейкоциты (белые кровяные тельца) и эритроциты (красные кровяные тельца, которые переносят кислород от лёгких к тканям, а углекислый газ - в обратном направлении).] Всё это текло, всё это снимали на плёнку. В один из понедельников физики глянули очередному клиенту в глаз и ахнули: у человека вместо красных, белых кровяных телец по крови гуляли тромбы, сгустки, склейки эритроцитов, красных кровяных телец. Причём в этих тромбах они насчитывали по 5, 10, 40, 400, до 1000 штук. Физики страшно перепугались, они назвали их "виноградные гроздья". А человек сидит, вроде ничего. Второй, третий - нормально. У четвёртого опять тромбы. Начали выяснять и выяснили: эти двое накануне пили.

Тут же физики совершили варварский эксперимент. Трезвому человеку, у которого всё было нормально, налили сто грамм виски, он их заглотнул и через пятнадцать минут в крови бывшего трезвого человека побежали алкогольные склейки эритроцитов.

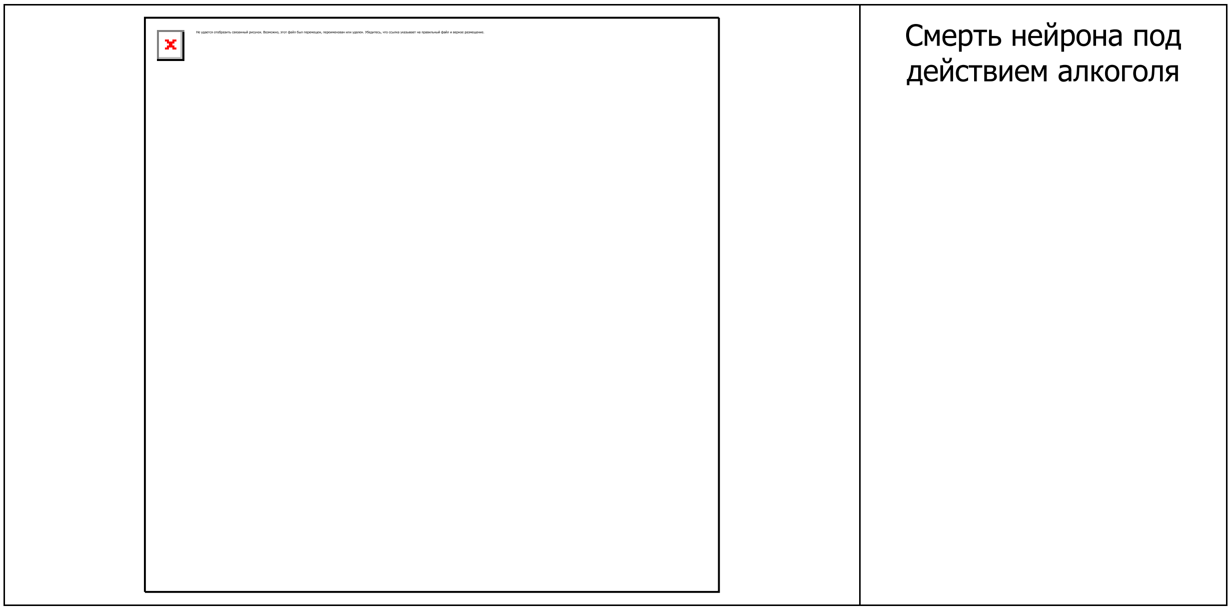
Физики решили, что они совершили величайшее научное открытие: доказали, что не только в пробирке, но и в сосудах алкоголь сворачивает кровь. [Примечание автора сайта: Т.е. является тромбообразующим средством.] А то, что в пробирке, это известно. Из пальца берут кровь в пробирочку, а потом на свет её ставят и капают каплю водки. Она сразу хлопьями раз и сворачивается. Оказывается и **внутри сосудов алкоголь сворачивает кровь**.

Но, соратники, если для больших сосудов в руке, в ноге эта склейка может быть особой опасности и не представляет (но разве что люди, которые долгие годы травятся алкоголем, у них характерный цвет лица и носа).

У человека в носу очень много мелких сосудов и эти сосуды ветвятся. И когда к месту ветвления сосудов подходит алкогольная склейка эритроцитов, она его закупоривает, **сосудик раздувается, отмирает** и такой сине-фиолетовый цвет нос приобретает. Иногда даже у алкоголиков видна сеточка отмерших сосудов на лице.

	Так умирают сосуды под действием алкоголя

Но в мозгу у всех (в том числе у детей, которых для забавы травят алкоголем) ситуация происходит совершенно одинаковая. Человеческий мозг состоит из пятнадцати миллиардов нервных клеток нейронов, и каждую нервную клеточку нейрон в конечном счёте питает кровью свой микрокапилляр. Микрокапилляр настолько тоненький, что эритроциты для нормального питания могут протискиваться только в один ряд. И вот когда к основанию этого микрокапилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, она его закупоривает, проходит 7-9 минут и очередная **мозговая клетка, нейрон, у человека безвозвратно погибает**.



Смерть нейрона под действием алкоголя

После каждой так называемой умеренной выпивки в мозгу у человека появляется новое кладбище погибших нервных клеток нейронов. И когда врачи вскрывают любого, так называемого умеренно пившего человека, попавшего под колеса автомобиля, вскрывают череп, у всех видят одинаковую клиническую картину: сморщенный мозг, мозг меньший в объеме, и вся поверхность коры в микрорубцах, микроязвах выпадах структур. Это всё участки мозга разрушенные алкоголем. Когда же врачи вскрывают алкоголиков погибших от алкогольных отравлений, то они удивляются не тому, как разрушен мозг, они удивляются как с таким мозгом он мог продолжать жить.

Таким образом, соратники, алкоголь - это самое мощнейшее средство лишить человека разума. А если начнет пить какой-то народ, как наш народ загнали в эту пропасть пьянства, это значит лишить разума и весь народ. И превратить людей из людей мыслящих, творческих, куда-то вперёд нацеленных, направленных, просто в двуногое рабочее стадо, с единственной мыслью: "Кое-как до обеда с лопатой доковыряться, чтоб после обеда напиться и забыться".

Почему человек от алкогольного яда дуреет?

Вы знаете, вопрос не праздный. Пьяницы, они ведь поэты. Они говорят: "Мы хмелеем, мы пьянеем". Слова-то какие придумали. Но мы-то трезвые люди видим: человек от алкоголя самым натуральным образом **дуреет**. Дуреет.

Пришёл нормальный человек, стакан заглотил, окосел. Второй заглотил - тут он уже поднялся. Третий заглотил стакан - тут уж не знаем: то ли с вилкой набросится, то ли спать упадёт. Что происходит? Почему человек от алкоголя дуреет?

Я когда был совсем молодой, только закончил физмат школу, поступил на первый курс университета, нас вечером вдруг собрали всех в красном уголке и перед нами выступал лектор из общества по распространению. Солидный дядя в жёлтых ботинках, в галстуке, у него портфель чем-то набитый. Ровно час он нам читал лекцию: что с чем пить можно, чего нельзя. Что мешается, чем закусывают. Как тосты говорить. В общем, всю культуру потребления этого наркотика нам, семнадцатилетним, он докладывал. К сожалению, многое мы и без него знали. И у нас всё прошло гладко. А в соседнее общежитие пришёл молодой распространитель. И вот он эту лапшу алкогольную вешал-

вешал на уши, а один парень, мой земляк с Рубцовки говорит: "Да ладно, вы лучше на пальцах объясните, почему человек с алкоголя дуреет?" А он так оскорбился: "Ну что вы! Ну зачем же так грубо: дуреет. Ну конечно если он некультурно напьётся да неумеренно… А я вообще-то и не знаю. Но знаете, у меня есть предположение: у человека в голове, наверное, есть какая-то дурость. Он алкоголя напьётся, дурость выходит, он дуреет. А проспится - умней становится: дурость-то с него вышла". Ну похохотали мы над его наивностью, а что ж происходит на самом деле?

Никакой дурости в голове у человека нет. Всё происходит банально просто. Человек в силу невежества, заливает в себя пиво, вино или водку, неважно. Спирт всасывается в кровь, повреждает, склеивает эритроциты, эти склейки с кровотоком идут в мозг, закупоривают клетки мозга, клетки мозга начинают кислородно голодать, **клетки мозга начинают в массовом порядке погибать, нормальная работа коры головного мозга нарушается, и человек поэтому дуреет**. Причем процесс одурения у разных людей протекает по разному. У одних в первую очередь **разрушается затылочная часть мозга**, вестибулярный аппарат. Их вот так болтает при ходьбе. У вторых **разрушается нравственный центр**, про этих говорят, это он пьяный сделал, трезвый бы ни-ни. Так всё правильно. Человек под действием алкоголя становится сумасшедшим, у него клетки контролирующие поведение убиваются алкоголем. У третьих **разрушается память**. Медицина знает тысячи случаев, когда наутро пьяница не мог вспомнить, где был, с кем был, чего делал. У него там вместо этих клеток, которые должны были запомнить вчерашний день, рубец в палец толщиной.

Владимир Высоцкий, который в 42 года погиб от алкогольно-табачных наркотических отравлений, он эту проблему на себе знал лучше наверное всех нас вместе взятых. И в одной из своих ранних песен написал: "Ах, где был я вчера? Не найду днём с огнём. Только помню, что стенки с обоями". Все клеточки за вчерашний день водкой убил, единственные две остались живы, запомнили: стенки-то были с обоями.

Что же происходит дальше с этими убитыми клетками?

Это человеческая ткань, температура 36 градусов, эти убитые клетки начинают гнить и разлагаться. Вот эти гниющие клетки мозга и есть причина головной боли с похмелья у пьяницы. Чтобы эти гниющие клетки не отравили мозг, организм закачивает под череп значительное количество жидкости. Вот эта жидкость утром и давит как тисками пьянице голову с похмелья. Эта жидкость растворяет погибшие клетки, и наутро через мочеполовую систему выводит всё это дело в городскую канализацию.

Поэтому запишите все абсолютно точный научный афоризм: "Тот, кто пьет вино и пиво, то наутро мочится собственными мозгами".

Много пива выпил - много мозгов в унитаз сольешь, мало пива выпил - мало мозгов в унитаз сольешь, но сольешь в любом случае, потому как такова природа этого наркотического яда - алкоголя.

Ну и в заключение запишите ещё одну маленькую тему:

Энергетическая концепция наркотиков

Теория наркотиков.

Все великие мира утверждают, что у каждого человека есть душа. Но те, кто в Бога не верит, почему-то все сразу поверили, что у каждого человека есть биополе. Вот в биополе все поверили в раз и навсегда. По-видимому, биополе и есть та самая душа.

Кроме того, в обществе есть люди, которые называют себя экстрасенсами. Некоторые эту душу просто видят вокруг человека, некоторые что-то руками чувствуют вокруг человека. Очень многие маятником начинают, маятник начинает качаться. Почти все рамочкой, в медную трубку вставляется кривая медная проволочка, и вот несёт, несёт, несёт и вдруг на каком-то расстоянии либо резко откидывает, либо резко притягивается эта проволочка.

Так вот все эти экстрасенсы говорят, что это биополе вот так вокруг человека шариком сосредоточено. Кроме тог все эти экстрасенсы утверждают в один голос, что всякий раз, когда человек выкуривает сигарету, он примерно двадцать пять процентов своей энергетики разрушает.

Запишите.

Курение разрушает 25% энергетики.

Умеренный алкоголь, умеренная выпивка разрушает примерно 50% энергетики.

Верующие люди говорят так: "Человек с помощью дьявольского зелья, алкоголя и табака, часть своей духовной энергии выбрасывает дьяволу".

Другие наркотики (а алкоголь, табак это тоже наркотик) - разрушают более 80%.

Если человек разрушает 90% энергетики, он падает и не может идти. И вот вы завтра-послезавтра на улицах увидите валяющихся пьяных людей. Это люди, которые с помощью алкоголя разрушили более 90% энергетики. Они лежат, нет энергии встать, сообразить куда пойти, что сделать.

Если человек разрушает 100% энергетики, то как это называется? Кто знает? Это называется смерть. Но смерть, соратники, смерти рознь. Вот человек жил, заболел и умер. Что про этого человека говорят? Этот человек отдал Богу душу. А человек, который себя убил алкоголем, табаком, наркотиками, кому он свою душу отдаёт? Он свою душу отдаёт дьяволу.

Так вот знайте, соратники, все и всем расскажите. Люди, погибшие от алкоголя, табака и наркотиков, православная церковь их считает самоубийцами. Их запрещено хоронить вместе со всеми на кладбище, их запрещено отпевать в церкви, их поминать даже запрещено в разговоре. Потому что эти люди душу отдали не Богу, а душу свою они отдали дьяволу.

Запишите ещё.

Сквернословие разрушает 10% энергетики.

Всякий раз, когда человек разрушает свою душу, и отдаёт часть энергии дьяволу, дьявол за это человека награждает так называемым дьявольским удовольствием. Человеку нравится. Напился: "Гы-гы-гы-гы-гы!" Накурился: "Ха-ха-ха!" Наматерился: "Хо-хо-хо!" То есть дьявол ему даёт за это удовольствие. Понимаете? Не просто так.

Запишите ещё.

Рок, поп музыка разрушает примерно 15% энергетики. Особенно тяжёлый рок.

Эти исследования были проведены как ни странно не в нашей стране, а в США и в Канаде. Доктор, профессор Рыженбаль проводил эти исследования, доказал: это сатанинская музыка разрушающая энергетику и душу человека. Да, молодёжи нравится. Так ведь и пьянице пить нравится. Наркоману и колоть себя нравится. Конечно нравится. Дьявол за это даёт удовольствие.

Вот против этого, соратники, никто не спорит. Споры начинаются дальше.

У нас появились в обществе борцы за права человека. И эти борцы визжат и кричат: хочет себя человек водкой убивать - пусть убивает, не вздумай помешать. Вот это и есть его главное право в жизни - самому себя водкой взять и убить. Это его личное дело. Но когда с этим вопросом разбираешься серьёзно, выясняется, что дело это не личное, дело это общественное. Судите сами.

Вот есть человек, курит, пьёт, разрушает свою энергетику. А у этого человека есть мать. А природа устроена таким хитрым образом, что на энергетическом уровне родители и дети связаны как два сообщающихся сосуда. У них в семье единый уровень энергетики. И вот он курит, пьёт, разрушает свою энергетику, у него энергия понижается, и хочет он того или не хочет, хочет того его мать или не хочет, автоматически энергия от матери перекачивается сыну. И у матери энергия понижается, у сына повышается. Так устроена природа. Природа устроена не на сохранении индивида, а на сохранении рода. И если кому-то в роду плохо, другие члены рода автоматически делятся с ним своей энергетикой.

Знают ли люди об этом? Вы знаете, люди об этом знают и знают прекрасно. В какой бы я город не приехал, ко мне приходят плачущие матери. "Владимир Георгиевич, помогите. Пьёт сын. Страшно пьёт. Вы знаете, он этой пьянкой жизнь из меня высосал". Мать слово даже такое говорит - высосал. Потому что мать понимает, что что-то очень важное сын с неё пьянкой сосёт. Он с неё энергию сосёт.

У этого человека есть жена. И в какой бы я город ни приехал, ко мне приходят плачущие жёны: "Владимир Георгиевич, пьёт муж. И вот вы знаете, он пьяный домой приходит, он закуривает, меня аж всю трясёт". Я смотрю - молодая женщина. Я говорю:

- А вы чем думали? Вы чем думали? Вы когда замуж выходили, вы о чём думали? Он что, ангел у вас был - не пил, не курил?

- Да нет, понимаете, выходили замуж, он и пил и курил. Меня это как-то сильно не касалось. А вот ребёнок родился, а вот он пьяный…

О! Ребёнок родился. Смотрите как интересно. Поженились мужчина и женщина. В церкви они не венчались. Они люди чужие. Между ними этой связи нет. Он курит, пьёт, гуляет, и это её касается, но не трясёт. До того момента, пока не рождается общий ребёнок. Как только родился общий ребёнок, папаша сосёт энергию из ребёнка, ребёнок сосёт энергию из матери. Мать затрясло.

Знают люди об этом? Знают. И знают прекрасно.

Вот глава семьи задержался на работе. Ну по работе. Семь, восемь, девять, его нет. Дома всё спокойно. Ну вот он не на работе задержался, а где-то ядом алкогольным себя травит. А дома все уже вот так ходят, знают, приползёт на рогах. Энергия уже туда пошла. Уже в доме знают каким он придет.

Сейчас у нас в школах появилось очень много так называемых трудных детей. Трудные дети - это несчастнейшие дети из которых дома и отец и мать сосут энергию. Вдвоём. И вот этот энергетически обглоданный ребёнок приходит в школу, он начинает дерзить учителю, чтобы учитель на него кричал, ругался, учитель в этот момент ему энергию отдаёт. Учитель домой приходит как выжатый лимон, но трудному ребёнку он свою энергию отдаёт. Этот трудный ребёнок начинает слабого бить. Чтобы слабый боялся и он через страх с него энергию сдирает. Но будьте уверены, как только он подрастёт, этот трудный ребёнок, он отца с матерью быстро в могилу загонит: он обратный процесс наладит.

У меня в Омске на одно из занятий приехало двое молодых людей. Приехали на Мерседесе, все в золоте. Дождались конца занятия, подходят, и очень уважительно меня спрашивают:

- Владимир Георгиевич, не могли бы вы полечить нашего ребёнка? Вы знаете, какой-то он хилый, болезненный, очень плохо развивается. Всех экстрасенсов, какие только в Омск не приезжали, мы к нему возили, они над ним колдовали, а ему всё хуже и хуже. А вот у вас, говорят, на занятиях вообще чудеса случаются. Вот мы бы хотели, чтобы вы его индивидуально полечили. Насчёт денег не беспокойтесь: сколько скажете, столько заплатим, наворовали много, проблем не будет.

А я смотрю, я говорю:

- Так вы ж оба курите.

- Да, оба курим. Курим, да.

- А с алкоголем как?

- У нас вся работа через алкоголь, у нас без этого и работы не будет.

- А чего вы хотите?

- А хотим, чтоб ребенка полечили.

- А с чего у вас ребёнок будет здоровым? Вы в два горла из своего собственного ребёнка последнюю жизненную энергию сосёте. С чего ж он будет здоровым? Это вас надо палкой загонять на эти курсы и вас лечить и от этого и от этого.

- Ой, нет, нет. Извините, простите.

Задом, задом, на Мерседес и уехали. А причём тут ребёнок? Ребёнок-то здесь не причём.

У меня в Москве одна женщина после этих занятий подошла, чуть ли не рыдая просит:

- Владимир Георгиевич, Христа ради прошу: поговорите с моим мужем.

У них в семье ребёнок эпилептик. А у детей-эпилептиков энергия на грани срыва, очень слабая. И вот она говорит, муж пьяный приходит - ребёнка трясёт. Муж в комнате закуривает - ребёнок пластом, приступ. Я ему говорю: "Ты что делаешь?" Он хохочет: "А, это всё лекарства твои довели". Да какие ж тут лекарства?

Запишите все.

Употребление алкоголя, табака, других наркотиков - это высасывание энергии, здоровья и жизни из своих собственных детей, родителей. А через них - из родных и близких людей. Это самое отвратительное явление в нашей жизни называется "энергетический вампиризм".

Я вам уже говорил, соратники, что я очень много езжу по всей стране. И надо сказать, что наша деятельность вызывает живой интерес у всех средств массовой информации. Куда бы я ни приехал, со мной теле-, радио-интервью, газеты и прочее. Но я заметил, что девяносто пять процентов всех интервью со мной никогда так до читателя, до зрителя и не доходят. А если что-нибудь и опубликуют, то что-нибудь про клизму, про глаза, вот это можно. И я вдруг понял, соратники, что вот то, что я вам здесь рассказываю про алкоголь, табак и наркотики оказывается нашему народу эту информацию категорически запрещено. Категорически запрещено. Вы можете любой разврат прпогандировать по телевизору, слово правды об алкоголе, табаке, наркотикам вам никто никогда не даст сказать.

Но есть иногда корреспонденты, у которых у самих в семье уже страшное положение. Они хотят сами допытаться и говорят: "Владимир Георгиевич, вы самый крупный в нашей стране специалист по проблемам отрезвления. Вот скажите, что в этой проблеме (алкогольной, табачной, наркотической) самое страшное? Чем наших детей нам напугать?". И я всегда говорю так.

Страшно то, что алкоголь, табак и наркотики разрушают генофонд, наследственность народов. Уничтожается генофонд нашего народа. Идёт вырождение, это страшно. Это уже видно на глазах, что идёт вырождение. Страшно то, что алкоголь, табак, наркотики убивают людей в расцвете сил. Идёт просто убийство народа. Массовое, миллионное убийство нашего народа. Это тоже страшно. Страшно то, что алкоголь, табак, наркотики, оглупляют людей. Идёт оглупление нашей нации. Но самое страшное и отвратительное в этой проблеме то, что у нас в стране, соратники, одурело старшее поколение. У нас одурело старшее поколение. И это одуревшее старшее поколение качает сомнительные дьявольские алкогольно-табачные радости не давая нормально развиваться и войти в жизнь поколению подрастающему. Своим собственным детям. Вот это самое страшное и отвратительное, что есть в этой проблеме, вот этот "энергетический вампиризм".

Как вообще обязан родитель воспитывать своих детей? Каждый родитель должен приходить домой обязательно трезвый, в хорошем расположении духа. Он должен с ребёнком поиграть, чему-то научить. В процессе общения добавить ребёнку энергию для развития.

Я вот вспоминаю, как меня мама воспитывала. До пятого класса каждый вечер она ко мне приходила в комнату когда я засыпал и обязательно что-то хорошее-хорошее на ушко пошепчет. И обязательно она мне на лобик подует, чтобы у меня все мысли дурные из головки ушли. Я может потому такой и вырос.

У нас-то что сейчас в семьях творится. Подумайте только что в семьях наших сейчас творится.

Убрали всё из рук, потёри все руки до тепла и сделали **пальминг**.

Итак, глазки все закрыли, успокоились, расслабились, начинаем наш вечерний пальминг, начинаем расслабление мышц наших глаз.

Наши глазки хорошие, наши глазки отдыхают, с каждым днём наши глазки видят всё лучше и лучше. Мышцы наших глаз расслабляются. Весь наш зрительный тракт расслабляется.

Сегодня мы совершили ещё один решительный шаг в деле разрушения программ вредных привычек в нашем сознании и подсознании. Мы ходим на занятия в Народный университет, набираемся знаний, умений для того, чтобы помочь себе, очистить сознание, душу, тело, избавиться от вредных привычек, болезней, восстановить своё здоровье, зрение. А так же мы ходим для того, чтобы освоив психоанализ Шичко и метод Бейтса научиться помогать другим людям.

Действительно, соратники, за окнами нашего зала огромная страна. Великий народ буквально гибнет в невежестве. И кто если не мы расскажет людям всю эту страшную правду про них.

Сегодня мы узнали об энергетической концепции наркотиков. Оказывается, употребление алкоголя, табака, других наркотиков, это не просто личное дело каждого, а это высасывание энергии, здоровья и жизни из своих собственных детей, родителей, а через них - из родных и близких людей. Это самое отвратительное явление в нашей жизни называется "энергетический вампиризм".

Знайте, соратники, об этом. Знайте и помните всегда.

Сегодня мы так же узнали о простом и эффективном способе очистки организма на клеточном уровне - чуде голодания. Завтра у всех у нас праздник души и тела. День лечебного голодания. Мы будем очищать каждую клеточку своего драгоценного организма от алкогольных, табачных, пищевых и экологических шлаков и ядов. Вечером мы выйдем из голода с помощью живых продуктов, не более 400 грамм.

Я верю, соратники, что все вы с достоинством и честью выполните и это домашнее задание. Проведёте двадцатичетырёхчасовое лечебное голодание и получите прекрасный результат.

Сегодня дома, вечером, перед сном, нас ждёт большая работа по очищению сознания, души, тела: это обливание по системе Иванова. После этого мы согреемся, сделаем несколько согревающих упражнений, наденем на себя что-то тёплое и выполним домашнее задание. Напишем сочинение на тему " Мои глаза: как, когда и почему я терял зрение". Закончим сочинение обязательным разделом "Я обещаю своим глазам: обещаю любить свои глазки, помнить о них, заботиться, давать им отдых, расслабление, тренировку. Каждый час я буду делать пальминг. Три-четыре раза в день я буду делать соляризацию глаз на солнышке. Я буду делать специальные упражнения для глаз, и мои глазки будут мне служить прекрасно, будут служить всю мою жизнь".

После этого с учётом всех замечаний, пожеланий на пятёрку с плюсом мы напишем дневник коррекции зрения №3. В своих дневниках многие из вас пишут, что вам нравятся наши занятия, что вы даже не устаёте здесь по три лишним часа. Спасибо вам, соратники, за ваши добрые слова. Поверьте, что они нам тоже нужны, нашей нелёгкой работе. Ну а впереди всех нас ждёт ещё много новых, удивительных открытий и побед над своими пороками.

Жизнь, зрение, жизнь.

А сейчас у всех глаза закрыты, ладошки на носу, сели все прямо. Все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли. И все носом на доске написали: "ДАТЬ ЛЮДЯМ ЗРЕНИЕ". А сейчас глазки все промокнули как дети, вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали, поморгали, поморгали, поморгали, поморгали, поморгали. Посмотрели все друг на друга, посмотрели на меня, посмотрели на зал. Порадовались краскам, которые у вас открываются перед глазами.

На этом наше сегодняшнее занятие закончено. До свидания. Всего вам доброго.

Лекция 5

Здравствуйте, уважаемые соратники. Начинаем наше пятое занятие в Народном университете здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Курс посвящен коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса, это курс общего оздоровления и избавления от вредных привычек.

Откройте конспекты, напишите: "Пятое занятие" и давайте повторим то, о чём шла речь вчера вечером.

Запишите все: **"Алкоголь является сосудозакупоривающим средством, а табак приводит к спазму сосудов"**.

И давайте нарисуем эту картиночку. Вот идёт сосудик, он делится на два, в место ветвления сосуда подходит алкогольная склейка эритроцитов, она его закупоривает, сосудик раздувается, морда лица от этого у пьяницы красной становится (от того, что сосуды раздуваются), но кровоток прекращается в этом месте. Вот такое раздутие сосудов в медицине называется **аневризма**.

А что происходит, когда человек травит себя ядовитым табачным дымом? В состав табачного дыма входит 196 ядовитых компонентов. Ядовитость табачного дыма сигареты в 4 раза превосходит ядовитость выхлопа автомобиля КАМАЗ. И когда человек заглатывает этот ядовитый дым в лёгкие, кровь тут же насыщается этими ядами и включается защитная реакция организма: по всем сосудам происходит спазм, сосуды спазмируют. И вот человек затянулся - спазм сосудов, выдохнул - сосудики потихонечку отходят, отходят, отходят. Ещё траванёмся. Траванулся: спазм, отходят, спазм, отходят.

Мы посчитали: в среднем курильщик за 8 лет около миллиона раз надругается над всей своей сосудистой системой. Но в отличие от такой гимнастики, где мышцы укрепляются, от этих спазмов сосуды делаются тонкими, хрупкими и ломкими. Истончаются сосуды. А теперь представьте, что человек залил в себя алкогольного яда (пива, вина или водки) и тут же в нём позакупорились сосудики, и тут же он естественно тянется за сигаретой и делает затяжку. У него идёт спазм сосудов, по всем сосудам, в том числе и этот сосуд пытается спазмировать, а стеночка уже изношена, а стеночка натянута, а здесь избыточное давление снизу подпирает. И при какой-то очередной затяжке стенка не выдерживает и происходит микрокровоизлияние. Лопается, рвётся стенка сосуда. Если это происходит в мозгу, как называется эта болезнь, кто знает? **Микроинсульт.** Может парализовать даже. Если это питает участок сердечной мышцы, как будет называться эта болезнь? **Микроинфаркт.** Поэтому все запишите: **"Алкоголь плюс табак - это быстрая и верная смерть"**.

Вы спросите: **"Какое отношение эта тема имеет к нашим глазам?"**

Имеет самое непосредственное отношение. Дело в том, что сосудики сетчатки - это одни из самых нежных сосудов организма. И именно они в первую очередь подвергаются и алкогольной и табачной атаке. И вот по утрам у пьяниц, которые, особенно, или сидели где курили, либо сами сосали ядовитый табачный дым, у них налиты кровью глаза, обратите внимание. После пьянки - красные глаза. Это полопались сосудики сетчатки, и, так сказать, как говорится, товар налицо.

Запишите все:

Словарь Шичко

И запишите такое словосочетание: **"Пить, курить, переедать, носить очки - отравлять себя алкогольным и табачным ядом, смешанным излишним питанием, калечить глаза очками"**.

Вот с этой минуты, соратники, в нашем Народном университете, запрещено употреблять слова "пить" по отношению к алкоголю, "курить" по отношению к табаку, "переедать" по отношению к смешанному питанию и "носить очки" по отношению к очкам.

Почему? Потому, что это те самые слова, которыми нас запрограммировали на это дело, и детей наших сейчас программируют этими же словами.

Я вспоминаю, после войны, у нас в деревне, возле конторы на столбе висел огромный чёрный репродуктор, и три раза в день талантливым голосом Клавдии Ивановны Шульженко на всю деревню из репродуктора этого неслось: "Давай закурим, товарищ, по одной, давай закурим, товарищ мой". А потом: "Выпьем за Родину, выпьем за Сталина, выпьем да снова нальём".

А попробуй в те годы не выпить! Всех ведь в это дело перезатянули. А представьте Шульженко бы пела: "Давай отравимся, товарищ дорогой, алкогольным наркотическим ядом. За Родину отравимся, за Сталина траванёмся". Я думаю, долго бы она так не попела. Быстро бы её прибрали.

Но ведь по сути, во имя высочайших понятий, она людей призывала травиться наркотическими ядами.

Поэтому, сегодня, в тех дневничках, которые мы вам вернули, вы дома сделаете работу над ошибками. Дневничок читаете, как только увидели слово "пить" по отношению к алкоголю - зачеркнули жирно, сверху что написали? "Отравлять себя алкогольным ядом". "Курить" - зачеркнули. "Отравлять себя табачным ядом". "Переедать", "носить очки" - зачеркнули. "Калечить глаза очками".

С сегодняшнего дня поменяются и все производные слова: "Сегодня я шла и встретила пьяного" Пьяного зачеркнуть, что написать? "Встретила ~~пьяного~~ человека, отравившего себя алкогольным ядом".

Запишите все: **"Пьяный"** - **"Человек, отравивший себя алкогольным ядом"**. Вот кто такой пьяный.

"Сегодня я в компании пьющих, курящих не была". Пьющих, курящих зачеркнуть, что написать? "Сегодня я в компании ~~пьющих, курящих~~ сумасшедших людей, отравляющих себя алкогольным и табачным ядом, к счастью, не была".

Запишите все: **"Пьющие, курящие"** - это **"Сумасшедшие люди, отравляющие себя алкогольным и табачным ядом"**.

Вот некоторые из вас я вижу улыбаются сидят, а в 98 году летом, в июле месяце, мне посчастливилось принять участие в шестьдесят четвертом Всемирном конгрессе международной организации гуманизма и трезвости. Конгресс проходил в городе Эстерзунд, это северная Швеция. Ещё доллар стоил дешево - 5 рублей, и нас большая делегация от Украины, Беларуси и России на автобусе из Санкт-Петербурга через Финляндию, через залив поехали в Швецию для участия в этом конгрессе. Мы приехали туда на день раньше. Ну и куда на следующий день люди русские идут? Естественно, по магазинам, посмотреть, чем этих шведов кормят-поят, чем их одевают, во что. У них в центре города огромный магазин, целый квартал занимает, называется "Домус", трехэтажный магазин. В этом магазине продаётся всё. Вот о чём ни подумаешь, оно в этом магазине продаётся. Мы три часа ходили по этому магазину. Единственное, чего в этом магазине не продают, так это пиво, вино и водку.

Для нас это было настолько дико. Мы ходили-ходили: "Ну где ж этот отдел?" Нету отдела. Я подошел к отделу, где соками торгуют, у продавщицы по-английски спрашиваю: "У вас пиво есть?" Она аж испугалась: "Ноу, ноу, ноу алкоголь, ноу, ноу алкоголь".

Во второй магазин заходим - нет алкоголя. В третьем нет, четвертом, пятом. Я у шведа, который с нами ходил, спрашиваю: "У вас что, сухой закон?" Он говорит: "Пока нет". У нас на всю область за городом есть один магазин, который торгует алкоголем - пиво, вино водка. Но работает он 3 часа в день, этот магазин. И все алкоголики со всей области туда приезжают отовариваться. Но всякий покупатель, который там покупает алкоголь, его фамилия, имя, отчество тут же заносится в компьютер, и по месту жительства в полицейский участок отправляется информация: "Ждите, дурак приедет. Уже взял. Имейте ввиду".

И у них там в этом магазине бутылка водки стоит 24 американских доллара. А пачка сигарет стоит 8 долларов.

Швеция - первая европейская страна, где я увидел, что к людям, которые употребляют алкоголь и табак, относятся как к сумасшедшим. Сумасшедшие люди - они себе вред наносят, окружающим вред наносят, да ещё такие деньги сумасшедшие за это платят.

Мы жили восемь дней. За 8 дней мы не видели ни одного полицейского в форме, мы не видели ни одной конфликтной ситуации на улице. Всю ночь стоят возле дома велосипеды, коляски, открытые машины. Трезвым никому в голову не придёт ни хулиганить, ни безобразничать.

За 8 дней мы увидели всего двух пьяных - одного шведа, одного русского. И люди от них как от прокажённых шарахались - ну сумасшедший, палкой ребенка стукнет, что с него возьмёшь?

На конгрессе выступала министр труда Швеции. Молодая женщина, выступила (на английском языке выступала) и сказала, что 8 из 16 членов правительства (министров) являются членами этой трезвеннической организации. Принципиально не употребляют ни алкоголь, ни табак. 8 из 16 министров! И дальше она сказала: "Как министр труда, докладываю, в Швеции ещё есть проблема безработицы. Но на 95% проблема безработицы связана с оставшимися алкогольными магазинами. Люди, которые в эти магазины ходят, работать не хотят. Они получают большие социальные пособия и их пропивают. А если их удаётся всё-таки устроить на работу, они не могут показать нужное шведское качество труда". И дальше она сказала, что в 2000 году Швеция по примеру Норвегии поставит вопрос об окончательном закрытии алкогольной торговли на территории Швеции. А в Норвегии с 2000 года запрещена и продажа табака на территории Норвегии. Почему? Да потому что король Норвегии и Швеции любит свой народ, он заботится, чтобы выросло здоровое, нормальное, сильное поколение. Норвегия и Швеция - это две самые богатые и самые бурно развивающиеся страны Западной Европы. Вы когда-либо об этом что-то слыхали или нет?

Какие есть ещё механизмы разрушения организма алкогольным ядом? Существует прямой механизм разрушения клеток человека. Все вы знаете со школы, что этиловый спирт является универсальным растворителем. Но особенно хорошо спирт растворяет жиры. Но ведь оболочки человеческих клеток состоят из жировых молекул. И вот человеческая клетка. [От автора сайта: Рисует на доске.] Подходит сюда молекула алкоголя, взаимодействует с молекулой жира, выбивает её и клетка повреждается. Вот именно через это повреждение в клетку могут попасть различные шлаки, яды, химия. Может туда затянуть другую молекулу алкоголя. А здесь ядро, хромосомы. В конечном счете молекула алкоголя данную клетку может просто убить.

Вы скажете: "Ну а что нам клетки жалеть, у нас миллиарды клеток!" Я согласен - жалеть особо клетки нечего. Но есть у человека клетки, которые надо очень и очень сильно пожалеть. Это так называемые половые клетки. Это клетки, из которых могут быть зачаты и родиться дети. Если не дай Бог такую клеточку повредит алкоголь - то вы получите вот такого вот ребёнка, дебила. [От автора сайта: Показывает фотографию.] Потом молодёжь подойдёт, посмотрит. Или вот такого вот, либо вот такого вот олигофрена. Либо вот такого с волчьей пастью. Либо вообще вот такого урода.

Особенно страшная картина наблюдается, когда алкоголь повреждает зародышевую клетку, из которой рождается двойня. Вот все эти сиамские близнецы - это алкогольно поврежденные зародыши. И вот я перефотографировал из Большой медицинской энциклопедии классических сиамских близнецов. Это человеческое существо, у которого две головки, четыре ручки, но одна попка и две ножки. А вот что недавно родилось у нас в Новосибирске. У этого существа одна головка, две ручки, но две попки и четыре ножки.

И вот меня часто спрашивают: "Владимир Георгиевич, ну а сколько можно пить, чтобы не навредить? Сколько можно на праздник пить, чтобы не навредить себе? Существует ли безопасная доза алкоголя?"

Запишите все: "Безопасная доза алкоголя для русских людей и хакасов равна нулю".

Меня часто спрашивают, почему мы так боремся за то, чтобы отрезвить народы нашей России?

Ведь, скажем, тысячи лет пьют французы. Почему не спились французы? Почему не спились итальянцы до сих пор? Почему не спились евреи? Почему не спились, скажем, армяне, грузины, молдаване? Ну те, кто эту отраву производит. Они-то почему не спились?

Под этим, соратники, тоже к сожалению есть наука. Дело в том, что в организме каждого человека вырабатывается специальный фермент, который называется **алкогольдигидрогеназа**. Этот фермент призван какие-то случайные дозы алкоголя, попавшие в организм, нейтрализовать (чтобы он организм не отравил). Так вот эта алкогольдегидрогеназа очень успешно и в больших количествах вырабатывается у всех южных народов, которые тысячелетиями в пищу употребляют виноград. Они едят виноград, виноград у них в желудочно-кишечном тракте бродит, вырабатывается спирт и вырабатывается фермент, алкогольдегидрогеназа, который этот спирт нейтрализует. У северных народов (а мы, русские и хакасы, народ северный) алкогольдегидрогеназа не вырабатывается практически совсем.

Вот почему этому несчастному чукче, якуту, ханту, им пять раз наливают по сто грамм и на шестой раз они уже алкоголики. У них вообще нет в организме этого фермента.

И вот почему наши русские врачи в конце девятнадцатого столетия обнаружили закономерность. При понижении среднегодовой температуры на пять градусов смертность от алкоголя возрастает в десять раз. Вот почему были уничтожены алкоголем индейцы в Америке (у них не было этого фермента в крови). Вот почему за сто лет уничтожено шестьдесят два народа, народностей Российской Федерации, это малые народы Сибири, севера, дальнего востока. Вот почему уже десятый год уничтожается и великий русский народ - убивает его именно вот этот алкоголь.

И в завершение этой темы, чтоб вы поняли, какая идёт страшная война, на которую мы совершенно не обращаем никакого внимания. Первого января этого года (2000 г.) вечером диктор новосибирского телевидения радостно сообщил, что сегодня, в новогоднюю ночь, на улицах города Новосибирск было утром подобрано семьдесят восемь трупов замёрзших людей. Это в основном мужчины трудоспособного возраста, пьяные замёрзли. А ещё около ста восьмидесяти человек за эту ночь отморозили себе руки-ноги, им их отрезали и вот посмотрите репортаж из больницы скорой помощи. Показывают: сидят ещё не протрезвевшие, уже отрезаны руки-ноги, отморозили. Так вот **семьдесят восемь человек за одну новогоднюю ночь убить водкой, пивом и вином** в Новосибирске - это ровно **в десять раз больше чем убито за всю чеченскую войну**. В десять раз больше погибло за одну новогоднюю ночь. Сколько слёз пролили мы по тем жертвам, про эти жертвы хоть кто-нибудь когда-нибудь вспомнит или нет? Тысячи людей губит, убивает.

[От автора сайта: Думаю нелишним будет вам, уважаемый читатель, в качестве дополнения к сказанному прочесть небольшую статью врача скорой помощи "10 способов, которыми вас может убить ВОДКА!"]

Ваш владыка Викентий был, ваш епископ, уехал он от вас недавно, с ним разговаривали. Он показывает, вот стопка у меня заявлений, просят отпеть погибших от водки, пьяных погибших. Мы, говорит, не можем. Это самоубийцы. Церковь не может их не отпевать… ничего. Поминать нельзя. Говорит: "Какое слово божье? Деревни все уже поспились. И хакасские и русские. И уж тем более тувинские".

- Владимир Георгиевич, можно вопрос? Люди причащаются кагором, как это объяснить?

- Значит, только люди ни разу не бывшие в церкви, не носящие на груди Христа, думают, что в церкви причащают вином. Это в ресторане причащают вином. В церкви

существует величайшее таинство, когда слабо разбавленный кагор превращается в кровь Христову. И человека на маленькой серебряной ложечке миллиграмм на язык капают, идёт причащение. И только люди неверующие думают, что причащают вином. Более того, существует необъяснимый наукой феномен. Если священник, он готовит причастие для всех прихожан, чтобы всем хватило, и он естественно готовит его больше (ну чтоб всем хватило). Но то, что остаётся после покаяния после причастия он не имеет права вылить, он должен это выпить сам. Так вот если священник искренне верит в Бога, он выпьет хоть литр этого причастия - и ни в одном глазу. Если священник в Бога не верит - стакан выпивает, косеет, пьянеет, дуреет, то есть для него это действительно вино. Поэтому ещё раз говорю: никогда никому не говорите, что в церкви причащают вином. В церкви причащают телом и кровью Христовой. То есть это идёт величайшее таинство, которое никак с алкоголем в принципе не связано.

Я вам вчера рассказал об энергетической концепции наркотиков. Сразу много вопросов, почему об этом мало пишут, почему об этом мало знаем. Пишут об этом довольно много, и вот одна из первых публикаций была в "Аргументах и фактах" №52 за 91-й год. Большая статья Космынина "Кто мы: вампиры или доноры?" И вот послушайте, что он здесь пишет.

Существуют ли естественные способы нормализации энергетики человека? Да. Очищение, защита и подпитка систем жизненной энергетики происходят при постах и голоданиях, молитвах, религиозных ритуалах, в творчестве, при общении с природой, музыкой, искусством. Россия накопила огромный опыт восстановления энергетики. Храмы, иконы, посты, молитвы мощно очищают энергетические системы человека, способствуют раскрытию души человека и гармонизации его личности.

Давайте все запишем.

Энергетика восстанавливается при постах и голоданиях, молитвах, религиозных ритуалах, в творчестве (всякий раз создавая что-то новое, у человека возрастает энергетика), при общении с природой, музыкой, искусством, обливании ледяной водой (прекрасно восстанавливает энергетику).

У нас в Новосибирске у одной соратницы, она несколько лет вела занятия по методу Шичко, у неё открылась так называемая "прелесть": начала видеть души людей. Видеть души, внутренние органы, все болячки. За одну минуту она могла про человека рассказать всё, что у него внутри не в порядке. Лучше любого самого совершенного компьютерного томографа. И вот она рассказывает: "Человек приходит с работы, он устал, поле у него ослаблено, искажено. Выходит на улицу, берёт ведро воды, встаёт, читает молитву "Отче наш", себя осенил крестом, воду осенил крестом. Обливает себя с головой, сразу поле восстанавливается вот таки вот шариком [От автора сайта: На доске рисует человека вписанного в окружность.]".

Я с удивлением прочитал, в первой инструкции для медицинского вытрезвителя было написано: "Пьяный человек, которого приносят, не может ходить и говорить, надо ему на голову вылить ведро ледяной воды". Даже при принудительном обливании головы ледяной водой всё равно какие-то внутренние энергетические резервы у человека просыпаются.

Я вам вчера очень подробно рассказал, как взаимодействуют между собой на энергетическом уровне ближайшие родственники - родители и дети. Ну а через них тёща, зять, свекровь, сноха, то есть эти все цепочки. Причём эта связь, она не рвется в течение всей жизни. И никакие разводы, никакие разъезды эту связь нарушить не могут. И очень многие старые больные матери чутко чувствуют когда и детям плохо. Хотя дети за 5000 километров. Мать просто чувствует что ее силы, энергия оставляет. Она понимает, что что-то случилось с ребёнком, эта энергия пошла к нему. Расстояние здесь не имеет никакой роли. Но всякий раз, когда люди вступают в общение, они помимо вербального контакта (слов) вступают подспудно ещё между собой в энергетический контакт. И здесь может два случая. Когда один становится вампиром, сосёт энергию, а второй донором, отдаёт эту энергию. А второй случай, когда в процессе обще-

ния и тот и другой становятся донорами: друг другу сообщают энергию и в результате такого общения энергия и у одного и у другого возрастает.

Система "вампир-донор" вам всем хорошо известна. Наверняка в вашем окружении есть люди, с которыми вам очень тяжело общаться. Очень тяжело. А он ещё вам подковырнёт, чтобы вы "закипятились". Вот этот человек по отношению к вам энергетический вампир. Он с вас энергию сосёт, а вам это не нравится, вы это понимаете. А с другой стороны в вашем окружении наверняка есть люди, с которыми пообщаешься и так тебе на душе хорошо и ему. Вот это система "донор-донор".

Ну, скажем система "донор-донор"… я считаю это моё общение с вами. Я искренне хочу всем вам помочь, научить, передать свой опыт, подсказать. А вы все сидите и заинтересованно и с благодарностью слушаете. И, несмотря на то, что я по три с половиной часа непрерывно говорю, я вам честно скажу, я на этих занятиях не устаю. Потому что я вам отдаю энергию, а вы её собираете и мне назад возвращаете.

Но должен сказать, что так бывает не всегда. Иногда в какой-нибудь город приедешь, первое занятие, вход свободный. Обычно на первый или второй ряд садится один или два человека, которые с первой минуты первого занятия начинают с такой лютой ненавистью на меня смотреть, что я к концу первого занятия вот буквально падаю с ног. Вот как выжатый лимон. Вот эти люди - профессиональные энергетические вампиры. Они специально ходят на подобные мероприятия, потому что знают: придёт полный зал народу, который жаждет исцеления, помощи. Эти люди будут ведущему энергию посылать, а они будут и из него и из зала эту энергию отсасывать. Если эти люди не дай Бог приходят на второе занятие, я их прекрасно вижу, я уже без всякого стеснения подхожу и говорю: "Вы поняли кто я, а я понял кто вы. Попрошу без скандала взять и очистить помещение". Молча поднимаются, молча уходят, они сами прекрасно знают зачем и куда они ходят.

Запишите все:

Словарь Шичко

"Выпить за здоровье" - глупость, абсурд.

Особенно меня поражает глупость так называемого грузинского застолья. Садятся люди за стол и вдруг один встаёт и говорит: "Я предлагаю выпить вот за этого кацо. [От автора сайта: "Кацо" - это по-грузински мужчина, человек.] Он, кацо, и такой, и сякой, и пятый-десятый". А кацо уши развесил. А он когда про него начал говорить, он с ним вступил в энергетическую связь. А потом хвать, в себя алкогольного яда залил, часть своей энергетики дьяволу выкинул и с кацо энергию содрал. Но кацо-то тоже не дурак. Он встаёт и говорит: "А я в свою очередь предлагаю за тебя выпить". И оба, как говорится, сидят в дерьме, оба грязные.

Наш русский вариант тоже известен: "ты меня уважаешь?", "я тебя уважаю". И под столом встретились двое уважаемых людей, энергию дьяволу перекачали, вот на этом всё их уважение и закончилось.

"Пить за здоровье детей" - преступление перед ними.

Ну почему? Да потому что дети тем же самым взрослым ответить не могут, правда? Ко мне очень много приходят на занятия воспитатели детских садов, в один голос говорят: "Если в честь ребёнка родители дома устраивают попойку, ребёнок после этой попойки очень сильно и долго болеет". А вот газета "Аргументы и факты" опубликовала статью под названием "Праздничные беды". И вот послушайте что они пишут: "Взрослые искренне полагают, что устраивают праздники для детей. Но знаете ли вы, что по данным зарубежной статистики 80% нервных срывов у детей происходят именно в эти праздники?"

"Пить на поминках" - тяжкий грех перед умершим.

Так вот, соратники, знайте: употребление алкоголя на поминках - это тягчайший грех перед умершим человеком. И ни у одного народа мира никогда не было и быть не могло такого дьявольского, сатанинского обычая - употреблять алкогольный яд на по-

минках. А у русского народа всегда была поговорка "Напился, нажрался как дурак на поминках" - дурак мог позволить, нормальный человек - никогда.

Что такое поминки? Человек умер, на третий день его хоронят. Его душа находится ещё среди нас и этой душе предстоят тягчайшие испытания, мытарства. И вот после похорон мы должны собраться все, близкие, родные, те, кто хорошо знали этого человека, и вспомнить об этой душе всё доброе, светлое, чистое, хорошее. Наполнить эту душу энергией, потому что ей предстоят тягчайшие испытания.

А у нас что? Собрались, встал, два слова сказал, стакан водки хлоп в себя, часть своей энергетики дьяволу выкинул и с этой несчастной усопшей души начинает энергию сосать.

Я был на одних поминках, где люди до того одурели от алкогольного яда, что забыли зачем собрались. Начали песни петь, в пляс пускаться, к женщинам приставать. Ну вот это и есть сатанизм, это и есть самые настоящие пляски на гробах.

Странно, что у нас почти никто об этом ничего не знает. Я вот в Минске приводил группу и одна соратница говорит: "Так а как же, у меня вот скоро будет сорок дней как кто-то умер в семье. Так если я водку не поставлю, они ж меня осудят". Я даже не нашёлся что сказать, а одна бабушка повернулась и говорит: "Если они тебя, милочка, осудят, это будет их грех. А ты на душу греха не бери. Тебе покойник миллион раз спасибо скажет что ты его по-божески а не по-дьявольски в эти сорок дней помянула".

Ну и в заключение этой темы я вам прочитаю маленькое стихотворение, которое написал наш соратник Виктор Иванович Нагайцев. Он живёт в деревне Смоленская Алтайского края. Приезжал ко мне в Барнаул на занятия, прослушал эти лекции и написал вот такие, я считаю замечательные, стихи.

В колониях детских,
В детских домах
Судьбы разбитые схожи:
Потому что папа всё пил,
Часто мама пила,
Пили бабушка с дедушкой тоже.
Алкоголь, алкоголь
Всем несёт только боль,
Жизнь детишек на муки похожа.
В семьях папа где пьёт,
С ним и мама всё пьёт,
Где пьют дедушка с бабушкой тоже.
И идёт над страной
Стон глухою волной
Детский плач на мольбу похожий:
Просят папу "не пей",
Просят маму "не пей",
Просят бабушку с дедушкой тоже.
И тогда лишь спокойна ребячья душа,
Детство тоже на сказку похоже
Когда папа не пьёт,
Когда мама не пьёт,
Не пьют дедушка с бабушкой тоже.

Запишите все.

Душу человека разрушают грехи и пороки. А через душу разрушается и тело, приходят болезни.

И давайте запишем определение. Грех - это греческое слово, означает повреждение души. **Грех - это повреждение души. Повторяющийся грех называется пороком.**

Интересна, соратники, точка зрения всех религий мира на причины болезней и несчастий человека. Все религии мира утверждают, что у каждого человека есть душа. И одно из назначений нашей души - это оберегать наше тело. Но человек с помощью грехов и пороков может разрушать, повреждать свою душу. И через это повреждение в тело внедряется болезнь. И по большому счёту болезни наши - это расплата наша за грехи за наши. И церковь говорит однозначно: "Заболел - так ты иди, покайся. Ты перестань грешить. Ты начни жить правильно. Ты восстанови свою душу. И вслед за духовным здоровьем вернётся к тебе и здоровье физическое".

На сегодняшний день, соратники, я ровно на 100% согласен с подобной трактовкой. В каждом обществе понятие греха и добродетели, добра и зла задаёт господствующая религия. В том числе у нас основная религия - это православная религия. И у нас тоже есть своё понятие о добре и зле, о грехе и добродетели. И вот в четвёртом веке нашей эры в Египте жил православный священник преподобный Иоанн Лествичник. Этот Иоанн Лествичник взял на себя гигантский труд - расклассифицировал все греховные страсти которыми дьявол искушает человека и разрушает его душу. И он таких грехов насчитал сто сорок семь штук.

И вот здесь потом подойдёте посмотрите, у меня на ксероксе человечек распят вот этими греховными страстями. [От автора сайта: Показывает ксерокопию листика с рисунком.]

Но среди этих ста сорока семи грехов православная вера выделяет семь так называемых "смертных грехов". Это те грехи, которые не просто разрушают душу, а которые нашу бессмертную душу могут погубить совсем. Вот эти грехи надо обязательно знать и давайте мы их запишем.

Семь смертных грехов

Самый тяжкий смертный грех называется **гордыня**.

Гордыня, соратники, это не гордость в нашем понимании слова. Нет. Гордыня - это неверие человека в Бога. Я даже не так скажу. Вот все мы здесь сидим люди верующие. Одни искренне верят, что Бог есть, а другие так же искренне верят, что Бога нет. Но среди людей, которые уверовали, что Бога нет, есть часть людей, которые впали в тягчайший смертный грех гордыню. Это люди, которые уверовали, что если нет Бога, то не будет над ними высшего божьего суда. Это самые страшные и самые подлые люди, какие только живут на земле. Эти люди свободно могут совершить убийство, потому что убийство входит в гордыню. Почему убийство - гордыня? Да потому что человек себя ставит выше Бога: Бог даёт человеку жизнь, Бог её должен и забрать. И человек не вправе распорядиться чужой жизнью, иначе он себя поставит выше Бога.

Сюда, в гордыню, входит страшный смертный грех - самоубийство. Почему самоубийство входит в гордыню? Опять человек себя ставит выше Бога. Господь дал нам крест и его надо нести до конца. А тут человек пускает себе пулю в лоб и не раскаявшись уходит из жизни. У нас до революции самоубийц не хоронили на кладбище вместе со всеми. Их не отпевали, не поминали. И самоубийство было настолько редчайшим явлением! Я посмотрел в истории Российской Империи были периоды по шесть-восемь лет, когда не было фиксировано в стране ни одного самоубийства.

На сегодняшний день соратники, Российская Федерация вышла на первое место в мире по числу самоубийств на сто тысяч населения. А вот за Уралом есть Республика Удмуртия, первое место в России держит. Это говорит о том, что в бездуховную пропасть катится наш народ, наше общество. Это самый страшный показатель, который только можно представить - самоубийство в обществе и стране.

Следующий смертный грех запишите. Называется **сребролюбие**. От слова "серебро".

Сребролюбие, соратники, это жадность человека к деньгам. Это жадность человека к вещам. Я даже не так скажу. Это жажда незаработанных благ. Вот что такое сребролюбие. Сюда входит обман, махинации, спекуляции, воровство, нажива, стяжательство. Всё это смертный грех, называется сребролюбие.

Кстати православная вера - единственная вера на Земле, которая возводит сребролюбие в ранг смертного греха губящего душу человека. И вот вы знаете, соратники, я очень долго не мог себя понять. Вот уже десятый год все эти Чубайсы, Гайдары… они визжат с экрана телевизора: "Владимир Георгиевич, ну что ты теряешься? Ну что ты теряешься, Владимир Георгиевич? Да ты иди с ближнего сдирай рубаху со шкурой, набивай карманы. С твоими-то способностями, да с твоими возможностями, да ты бы уже давно на своих самолётах летал, да на Мерседесах ездил". А я не могу. Понимаете? Не могу пойти с ближнего содрать рубаху. Свою рубаху отдать могу. Содрать не могу. И я долго не мог понять почему я это сделать не могу. И вдруг до меня наконец дошло. Оказывается я русский, православный человек. Для меня этой гадостью заняться - это всё равно что взять свою душу, растоптать, на этом всё и закончить.

Были у нас до революции в России богатые купцы. Были у нас богатые промышленники. Но каждый русский богатый купец, промышленник как только он накапливал очередной миллион, он этот миллион не прожирал. Он этот миллион в доллары зарубежные не переводил. А он шёл, на этот миллион строил храм, строил больницу, строил школу, строил приют, он возвращал назад людям этот миллион. И это была не благотворительность в том виде как нам сейчас эти олигархи преподносят: придёт на какую-нибудь презентацию Березовский, швырнёт туда пять тысяч на бедность. Да плевал я на такую благотворительность. Миллиарды человек наворовал. Наши купцы, промышленники, они благотворительностью не занимались. Эти люди душу свою спасали. Это был величайший религиозный акт когда человек понимая, что ну не совсем правильно ему деньги-то пришли, он шёл и назад их людям скопом и возвращал.

Ох, как наши нынешние правители искушают нашу молодёжь вот этими шальными незаработанными рублями. Ответят они за это, соратники, страшно. Конец у них будет просто страшный, поверьте мне. За то что с молодёжью они сотворили.

Следующий смертный грех - **зависть**.

Следующий смертный грех - **гнев**.

Следующий - **печаль**. Печаль по умершим - это грех и грех тягчайший.

Вот вы знаете, соратники, за эти десятилетия безбожия мы столько накуролесили в духовной области, трудно даже оценить. Но самые страшные нарушения произошли в той области, которая регламентирует взаимоотношения нас, живых людей, с теми нашими родственниками, которые умерли. Существуют законы взаимодействия живого и мёртвого миров. И нарушать эти законы не дозволено никому.

Вот наши с вами предки, если в разговоре случайно упоминали какого-нибудь умершего деда-прадеда, они тут же останавливались и что добавляли? "И царствие ему небесное". Отвязаться. Любым способом отвязаться от мысли об умершем человеке, чтобы не дай Бог не впасть в печаль по нему.

А у нас что? Годами над этими фотокарточками рыдают, к слову и не к слову поминают. И эти люди не только свою душу губят, они и той душе, которая умерла упокоиться не дают. И подчас случаются вещи когда неупокоенные души возвращаются и начинают жить среди нас в наших квартирах. А некоторые маленькие дети видят души людей. Кстати, маленькие дети почти все видят души детей, у них есть эта способность. И маленький ребёнок безошибочно отличает плохого человека от хорошего. У хорошего человека он видит - светлая душа, он к незнакомому на руки идёт, а у плохого душа чёрная, он на близкого родственника кричит, орёт, боится и пугается. Так вот эти маленькие дети видят и неупокоенные души. И вот ребёнок криком кричит, боится в какую-то тёмную комнату заходить. Он там чего-то видит, чего-то пугается. А там душа неупокоенная живёт. Вызывают священника, пришёл, покропил, помолил, так

сказать отправил эту душу туда куда надо. На следующий день ребёнок заходит, ничего не видит, ничего не боится.

Когда можно печалиться и плакать об умершем человеке? Умер человек, плачь, печалься. Три дня плачь, печалься - это закон. Потом поминки отвели, на какой день надо попечалиться? На девятый день, на сороковой, на полгода, на год. Кроме того, запишите, существуют дни особого поминовения усопших. Это шесть поминальных родительских суббот. Вы пойдёте в любой храм, там эти субботы расписаны. Одну из этих суббот, Троицкую родительскую субботу, знают все, потому что в этот день все автобусы в городе везут народ на кладбище. Поправляют могилки, Троицкая родительская суббота. Так вот в эти поминальные субботы, соратники, открывается прямой канал связи между нами, людьми живыми, и теми нашими предками которые умерли. И в этот день мы не просто можем попечалиться, а мы обязаны попечалиться. И сходить в храм, и поставить свечку, и помянуть.

А знаете, сколько мы должны с вами знать и поминать своих предков по именам? Семь поколений. Семь поколений мы обязаны помнить и чтить своих родителей, дедов, прадедов, прапрадедов, пращуров, прапращуров и прародителя. Потому что семь поколений сформировали нашу душу и тело. И они ждут от нас этой благодарной помощи. Кроме нас им помочь там никто не может.

Следующий смертный грех - **чревоугодие**.

И седьмой - **блуд**.

Чревоугодие - это угода своему чреву. Тут и пьянство, и наркомания тут сидит, и обжорство. Ну а блуд тоже, как говорится, понятно.

Так что нам с вами, соратники, ещё, как говорится, работать, работать и работать.

Запишите все.

Сознание человека очищается дневником и самовнушением. А душа очищается покаянием, постом и молитвой.

И запишите заголовочек:

Православные посты

Пост - это религиозная форма ведения здорового образа жизни. Во время поста человек отказывает себе во многих так называемых мирских удовольствий. Во время поста накладываются определенные ограничения, в том числе и на пищу. Во время православного поста что есть нельзя? Кто знает? Не только мясо, вообще пищу животного происхождения. Масло можно есть во время поста? Можно, но только масло постное. У меня в деревне до сегодняшнего дня растительное масло все называют постным маслом, потому что его можно есть в отдельные дни поста.

Запишите все.

Каждая среда и пятница. В среду в память о предательстве Иудой Христа, и чтоб никогда никого и нигде и ничто не предать, православные люди в среду держат пост. А в пятницу в память о крестных страданиях Спасителя. В пятницу его распяли, Христа, он весь день мучался, умирал, и вот в память об этих страданиях православные люди держат пост.

Ну и запишите.

Четыре длительных поста - это великий пост, семь недель перед Пасхой, потом петров пост (зайдёте в любой православный календарь, там написано), успенский пост, в августе будет сейчас, посвящён Пресвятой Богородице, и рождественский пост, он сорокадневный, начинается 28 ноября, заканчивается 6 января. А 7 января какой у нас праздник? Кто знает? Рождество Христово.

Так вот, соратники, какие бы мы ни были с вами атеисты, а живём мы с вами сегодня в 2000-м году от Р.Х., но "Р.Х." это не Республика Хакассия, а от Рождества Хри-

стова. Наше нынешнее летоисчисление как раз началось 2000 лет назад, в год рождения Иисуса Христа.

И вы спросите: **"Какое это имеет отношение к нашим глазам?"**

Так вот, соратники, вот это имеет такое отношение к нашим глазам, какое не имеет ничто другое. Потому что, запишите, **глаза - это зеркало нашей души**. И очень многие расстройства зрения связаны именно с неполадками у человека на душе. Не хотят глаза на мир смотреть и перестают видеть, перестают смотреть. Глаза - это зеркало нашей души.

А сейчас все запишите тему:

Специальные упражнения для глаз

Утром и вечером:

1. Брызгать в открытые глаза холодной кипячёной водой.

Лучше талой - прокипятить, заморозить, а потом оттаявшей водой умываться и брызгать в глаза. Умываться свежим снегом.

Талая вода и снежная вода сохраняет полимерную структуру льда, и эта вода очень эффективно вытягивает шлаки и яды из наших клеток организма, очень хорошо подходит.

И вот мы своих детей весной никогда не отучим сосать сосульки. Инстинктивно дети сосут весной сосульки, потому что есть потребность в талой воде, в очистке организма. Обратите внимание, собаки выбежав из дома первым делом что? Снег едят. Тоже инстинктивно им нужна талая вода для лучшей очистки своего организма.

Почему вода кипячёная? Чтобы убрать хлорку. Хлорка съедает глаза, поэтому воду надо отстоять, откипятить, чтобы хлорка ушла, только после этого можно брызгать в глаза.

Можно и из колодца. Очищенную можно тоже.

2. Строить себе рожи и гримасы напряжения на лице.

Очень полезное упражнение. Все сделали на меня центральную фиксацию, поморгали, поморгали, поморгали, посмотрели, поморгали. Сделали на табличку эту центральную фиксацию, поморгали, поморгали, поморгали. Там очень мелко написано, но написано очень интересно: **"Сигарета - это бикфордов шнур с одного конца которого огонёк, а с другого дурак. Бернард Шоу"**. А теперь давайте друг другу построим рожи или гримасы напряжения на лице. Очки надо снять вообще с носа. Ну-ка давайте друг другу построим, понапрягали все мышцы какие есть на лице. Ушами подвигали, глазами. Веселей, веселей. Поработали, поработали. Да никто вас не снимает, меня снимают. Очень полезное напряжение, очень полезное упражнение.

Дело в том, что глазодвигательные мышцы - это лицевые мышцы, и чем лучше развиты все мышцы на лице, тем лучше будут работать и глазодвигательные мышцы, тем лучше будет их кровоснабжение.

Вот обратите внимание: грудные дети лежат на спинке, они постоянно непроизвольно гримасничают. У него дёргается мышца, то эта, то та. Инстинктивно мышца то напрягается, то расслабляется, чтобы прокачать кровь, чтобы мышца лицевая у ребёнка развивалась.

3. Выполнять утренний и вечерний комплекс упражнений.

Мы с вами его сегодня запишем, а сделаем только кусочек. Сидя сделаем массаж глаз и эфирные глаза.

А теперь запишите такой заголовочек:

Упражнения вблизи - вдали

Таких упражнений придуманы сотни. Вы сами их ещё придумаете. Но самое первое упражнение - это метка на стекле.

Метка на стекле

Как делается это упражнение? Вы подходите к любому стеклу и приклеиваете, прислюнявливаете, кусочек бумажки. Без очков. И делаете упражнение: моргнули - на бумажку, моргнули - вдаль, на бумажку - вдаль, на бумажку - вдаль.

Что вы при этом делаете? Вы тренируете косые мышцы глаз. Когда вы смотрите на бумажку, вы напрягаете косые мышцы глаз, видите бумажку. Потом моргнули, посмотрели вдаль, расслабили косые мышцы. Напрягли, расслабили. Сдавили глазик, ослабили, сдавили, ослабили.

Это упражнение очень **полезно и близоруким и дальнозорким**. Потому что близорукие учатся расслаблять косые мышцы, а дальнозоркие и у кого плоский глаз учатся тренировать косые мышцы глаз, сжимать свой глаз.

Я вот когда восстанавливал зрение, я всегда на остановке не стоял, а в стороночку отойду, за кустик, чтоб перед глазами был листочек. И стою, моргнул, на листочек, моргнул, вдаль, листочек, вдаль, листочек, вдаль, листочек, вдаль. Все стоят, дурака валяют, а я тренирую косые мышцы глаз. Всякий раз когда я из Академгородка на электричке еду в город, я всегда сажусь у окошечка, прилепил кусочек билета к стёклышку, и еду, тренирую косые мышцы глаз. Моргнул, на бумажку, моргнул, вдаль. Бумажка - даль, бумажка - даль. На остановках делаю центральную фиксацию на вывеску, скажем, название станции. Сделал центральную фиксацию, поработал и еду дальше. Все едут, дурака валяют, а я еду и эти тридцать пять минут тренирую свои мышцы глаз.

Запишите ещё упражнение. Я придумал.

Бабочка прилетает к вам на брови

Это упражнение из серии вблизи - вдали.

Все, соратники, поморгали, а очки вообще снять надо, в карман положить, чтобы они не мешали.

Все, пожалуйста, посмотрите: вот там наверху, под потолком, сидит красивая бабочка. И вот представьте, эта бабочка вдоль потолка летит, летит, летит. Потом раз - и садится вам на брови. Посмотрели себе на брови, поморгали, долго на брови смотреть нельзя. А теперь давайте её с бровей отправим назад к потолку и дальше. Оп! И бабочка улетела.

Какие мы с вами мышцы тренируем? Верхние прямые - поднимаем глаза, да? И косые мышцы, потому что когда мы смотрим на брови, мы должны максимально возможно сжать глаз, чтобы увидеть свои брови.

Третье запишите.

На кончик носа

А здесь надо представить, что бабочка сидит на уровне вашей головы, где-то вот здесь, на доске. Сидит красивая бабочка. И вот представьте - она над головами летит, летит, летит, летит, летит. И садится к вам на кончик носа. Посмотрели, поморгали. Долго нельзя смотреть на кончик носа. А теперь с кончика носа её опять над головами направьте сюда, на этот участок доски. Ну-ка! О-о-оп! И бабочка улетела.

Какие мышцы тренируем? Мы тренируем внутренние прямые мышцы, да? Сводим к носу глаза. И косые, потому что смотреть на кончик носа это надо максимально возможно напрячь косые мышцы глаз.

Запишите ещё.

На верхнюю губу, на усы (бабочка прилетает)

А здесь надо представить, что бабочка сидит на земле. Далеко на земле. И вот она вдоль земли летит, летит, летит, летит, летит. Хоп! И садится к вам на усы. Да не на мои усы, на свои смотрите. :) На свою губу верхнюю смотрите. Посмотрели, поморгали. Долго нельзя смотреть.

А теперь с верхней губы отправили её вниз и вдоль пола. Ви-и-ить! И бабочка улетела.

Какие мы мышцы тренируем? Мы тренируем нижние прямые мышцы и опять косые. Когда смотрим на верхнюю губу, мы максимально возможно косые мышцы должны напрячь.

Вот эти упражнения, соратники, можно делать где угодно и когда угодно. Правда? Ничего для этого не надо. Вызвал вас начальник и давай вас ругать и распекать, а вы стоите и бабочек пускаете с носа на нос. :) Ну делать-то нечего, правда? То ему на нос, то на свой посмотрели. Его дело вас ругать, ваше дело, как говорится, воспринимать всё адекватно.

Запишите все:

При **близорукости**…

Упражнения с таблицей №1 и №2

Я вам сегодня выдал ещё несколько таблиц. Их надо дома аккуратно разрезать и вот таблица номер четыре, эта таблица, она и для близоруких и для дальнозорких. Это карманная проверочная таблица. Её можно вырезать и повесить, либо себе на работе под стекло положить, либо в карманчик. И всякий раз взяли и посмотрели на вытянутой руке, какие вы буквы на этой табличке видите. Таблица номер пять - это таблица для дальнозорких. Они всякий раз должны смотреть, какой они шрифт на сегодня видят своими глазами без очков на этом плакатике. А вот таблицу номер два, все её найдите, вот она здесь таблица номер два, на этой таблице написан точно такой же текст, как и на таблице номер 1: "ДАТЬ ЛЮДЯМ ЗРЕНИЕ И ВОЗМОЖНОСТЬ СПРАВИТЬ МНОГИЕ АНОМАЛИИ РЕФРАКЦИИ И ТАК ДАЛЕЕ". Так вот эту вот таблицу, номер два, вам надо вырезать и наклеить вот на такую вот картонку. И положить таблицу номер два возле таблицы номер один. Чтобы она тут рядышком всё время и висела.

И вот у вас появилась, у близоруких, одна минута свободного времени. Вы берёте пустые очки без стёкол, заматываете себе левый глаз чёрной тряпочкой [От автора сайта: заматывает тряпочкой очки, то место, где должна быть расположена линза для левого глаза.], как пират, надеваете, берёте в руки таблицу номер два, и отходите от таблицы номер один на такое расстояние, чтобы правый глаз слово "ДАТЬ" видел, а слово "ЛЮДЯМ" видел хуже. И начинаете тренировку.

Вы берёте таблицу номер два, подносите к глазу и смотрите, близорукие. ДАТЬ, ДАТЬ, ДАТЬ, ДАТЬ, ДАТЬ, ДАТЬ, ДАТЬ, ДАТЬ. Потом моргнули и стрельнули глазом на таблицу номер один. И вы чётко увидите слово "ДАТЬ". Потом ЛЮДЯМ, ЛЮДЯМ, ЛЮДЯМ, ЛЮДЯМ, ЛЮДЯМ. Моргнули, посмотрели, вы увидите слово "ЛЮДЯМ". ЗРЕНИЕ, ЗРЕНИЕ, увидите "ЗРЕНИЕ". Даже слово "ВОЗМОЖНОСТЬ" увидите.

[От автора сайта: Итак, у нас есть две таблицы.

Таблица №1, размер - как в кабинете у офтальмолога, т.е. примерно как 3 листа формата А4. На ней расположены строки, верхняя строка - крупным шрифтом слово "ДАТЬ", вторая строка - шрифтом поменьше слово "ЛЮДЯМ", третья - еще меньше шрифт, слово "ЗРЕНИЕ", дальше - слово "ВОЗМОЖНОСТЬ" и т.д.

Таблица №2, размер - примерно как кошелёк, бумажник. По-видимому, на ней такая же таблица - "ДАТЬ", "ЛЮДЯМ", "ЗРЕНИЕ" и т.д.

Таблица №1 висит на доске, таблица №2 - в руках. Отходите от таблицы №1, чтобы было хорошо видно первое слово "ДАТЬ" и похуже второе "ЛЮДЯМ".

На глазах очки без линз, причем слева очки обмотаны материей, так что левый глаз ничего не видит. Вытянули руку с таблицей №2, смотрим правым глазом на первую строчку, поднесли таблицу вплотную к глазу, снова вытянули руку, затем поднесли вплотную, вытянули, вплотную. Моргнули и взглянули на первую строчку таблицы №1 (что на доске висит).

Повторили, но уже со второй строчкой, потом с третьей и четвёртой.]

На чём основан эффект тренировки? Дело в том, что человек очень хорошо видит знакомые предметы. И если он знает, что здесь [От автора сайта: Указывает на таблицу №1, что на доске.] надо увидеть слово "ЗРЕНИЕ", глаза сами так расслабятся, подстроятся, что он это слово "ЗРЕНИЕ" здесь увидит.

Потренировали минутку правый глаз, перемотали повязочку на другой глаз, потренировали левый глаз. Можно за две минуты спуститься на четыре-пять строчек вниз.

Запишите все.

При **дальнозоркости** и **плоском глазе**…

"Раскачивание пальца" наклонив голову

Что такое **"раскачивание пальца"**? Все, пожалуйста, возьмите свой указательный палец и вот так мне погрозите. Ну-ка погрозите мне указательным пальцем. Но не со зверским, конечно, выражением лица. Погрозили, да? А теперь этот указательный палец поднесите к носу таким образом, чтоб нос почти касался основания указательного пальца. А сам палец на уровне глаз. А теперь вы все смотрите далеко на меня и быстро-быстро покачайте указательный палец. Туда, сюда, туда сюда, туда, сюда, туда, сюда. [От автора сайта: Влево (на сантиметров 20) отводим палец, обратно к носу, затем вправо, снова к носу, повторить.] Смотрите не на палец, а на меня. Качается палец? Качается? Остановились. А теперь сделали такое упражнение. Палец неподвижный, вы смотрите на сцену, не на палец, а на сцену, и быстро-быстро туда-сюда покрутили головой. [От автора сайта: Т.е. кисть руки по-прежнему в кулаке, указательный палец выпрямлен вверх. Рука неподвижна. Мотаем головой (поворачиваем) то вправо, то влево.] Туда, сюда, туда, сюда, туда, сюда, туда, сюда. Головой покрутили. Качается палец? Качается.

Вот это упражнение называется **"раскачивание пальца"**. Оно очень полезно для людей дальнозорких и у кого плоские глаза. Как оно делается? Смотрите.

Вы берёте указательный палец, наклоняетесь вниз, чтоб голова была горизонтально вниз. Палец ставите возле носа, смотрите на землю, постояли, а потом покачали, покачали головой. Туда, сюда, туда, сюда, туда, сюда, туда, сюда.

Что при этом происходит? У человека глаза жидкие, правда? И когда он голову вниз наклоняем, под действием силы тяжести глаза вниз вытягиваются. Согласны? А если он ещё вот так покрутит головой, то за счёт центробежной силы они ещё сильнее вперёд вытягиваются. А что нужно дальнозорким людям и у кого плоские глаза? Вытянуть вперёд как можно сильнее глаза. И вот если вам нужно срочно увидеть что-то мелкое вблизи, а глазки не видят, аккуратненько опустили головку, расслабились, а потом туда, сюда, туда, сюда, туда, сюда. Покрутили-покрутили, посмотрели. Глаза увидят, потому что они за счёт этого упражнения вытянутся. Очень полезное упражнение для дальнозорких и у кого плоские глаза.

Мы ещё забыли одно упражнение. Для всех оно полезное. Запишите все:

"Большой палец"

Это упражнение из серии вблизи - вдали.

Все вот так вытяните вперёд большой палец перед собой. [От автора сайта: Кисть руки сжали в кулак, большой палец - вверх. Руку вытянули вперёд. Такой знак обычно обозначает одобрение, восхищение.] Как мы здорово с вами занимаемся. А теперь все

поморгали, поморгали, посмотрели на свой палец, подносим его к носу, сантиметров на пятнадцать, относим, потом моргнули и посмотрели вдаль.

Что мы с вами делаем? Мы тренируем косые мышцы глаз. Смотрим на палец, напрягли. Чем ближе подносим, тем сильнее напрягаем косые мышцы, относим - расслабляем, а потом моргнули, посмотрели вдаль - расслабили их как можно сильнее.

Вот вам, пожалуйста, прибор - **"большой палец"**.

Так, запишите все.

При **косоглазии:**

1. Расслабить все мышцы глаз.

А давайте-ка мы сейчас запишем все упражнения на расслабление мышц глаз, которые мы с вами изучали. Ну-ка расскажите мне, какие упражнения мы знаем.

Пальминг. Я бы пальминг поставил на второе место. А на первое место запишите - **соляризация глаз на солнце**. **Пальминг**. Потом **"Большие повороты"**, расслабляют очень сильно мышцы глаз. **"Медвежьи покачивания"**. **Лёгкие моргания** расслабляют. **Закрывания глаз**. **Прикрывание глаз рукой** тоже расслабляет. **Представление чего-то чёрного** расслабляет. **Смотреть на абсолютно белую поверхность**: вот на абсолютно белую стенку или абсолютно белый лист бумаги смотреть и не желать там ничего не увидеть расслабляет мышцы глаз. Какие ещё мы знаем упражнения на расслабление? **Приятное воспоминание**, конечно, прекраснейшее упражнение на расслабление. Вот мы сколько много с вами знаем.

Для того чтобы **убрать косоглазие** надо что? Расслабить все мышцы глаз.

2. Закрываем сильный глаз пиратскими очками. Слабым глазом смотрим на себя в зеркало, делаем повороты головой, тренируем ослабленную мышцу.

[От автора сайта: Пиратские очки - очки без линз, причем место для одной линзы замотано материей (тряпочкой). Т.е. в таких очках один глаз видит, второй - нет (точнее видит темноту).]

В чём причина косоглазия? Причина косоглазия в том, что одна мышца у человека сильно напрягается, а вторая ослабевает. И в результате один глаз смотрит прямо, а другой, допустим, косит вовнутрь. Чтобы убрать косоглазие надо что сделать? Первое - расслабить все мышцы глаз, в том числе расслабить ту, которая напряжена, увела глаз. Она ж тоже будет расслабляться. А потом вы делаете - закрываете сильный глаз пиратскими очками. Вот представьте, что у меня… Что? Сильный глаз, который не косой. Обычно тот, который хуже видит, тот и косит. Сильный глаз закрываете повязкой, а косым глазом смотрите на себя в зеркало и делаете повороты головой смотря на себя всё время в зеркало, тренируете вот эту ослабленную мышцу. Вот я делаю повороты головой и всё время смотрю, смотрю туда. И я что? Заставляю тренироваться вот эту ослабленную мышцу. Эту мышцу я расслабил, эту подтренировал и мышцы сами ставят глаз на место.

Очень многие люди даже после первого такого упражнения снимают очки, делают пальминг, смотрят и глаза у них какое-то время смотрят прямо. Потом опять эта мышца напрягается, уводит глаз - ничего страшного. Надо натренировать эту мышцу посильнее и она глаз всё время будет держать. Понятно?

Запишите все:

Косоглазие у детей

1. Расслабить все мышцы глаз!!!

Как у ребёнка расслабить мышцы глаз? Покрутитесь с ним, покружитесь, сделайте с ним пальминг. Сами ему сделайте пальминг. В это время рассказывайте какую-то интересную сказку. Очень дети любят когда им рассказывают про то, как они были ма-

ленькие. Мои дочери могли часами слушать о том, как они были маленькие, в ясельки ходили, чего-то делали. Они могли часами сидеть, не отрываясь слушать. Для них, для детей, это очень приятные воспоминания.

2. Смотреть телевизор в "пиратских очках" со щелью.

Представьте, что у вашего ребёнка косит вовнутрь правый глаз. Вы ему расслабили все мышцы глаз. Потом себе надеваете пиратские очки для солидарности. А ребёнку надеваете пиратские очки, закрываете ему сильный глаз полностью, а на слабом глазу, который косит, делаете щель - перекрываете ему путь туда, куда косит глаз. И садите его смотреть телевизор через эту дырку, правым боком, вот так вот. А ему же мультик хочется смотреть, правда? И он волей-неволей будет этот глаз сюда поворачивать, в эту дырку телевизор смотреть. А при этом что будет? Тренироваться вот эта ослабленная мышца.

Посидели минут пятнадцать с ним, посмотрели мультфильм, у него эта мышца потренировалась, эта мышца у него расслабилась, и глазки у ребёнка сами встают на место.

Если у ребёнка глаз косит наружу, то щель надо сделать где? Возле носа. Да? И посадить его смотреть вдоль носа, чтобы он эту мышцу тренировал.

Вообще когда меня спрашивают: "Владимир Георгиевич, что такое метод Бейтса?", я всегда отвечаю: **"Метод Бейтса - это пять слов: НАПРЯЖЁННЫЕ МЫШЦЫ РАССЛАБИТЬ, СЛАБЫЕ - НАТРЕНИРОВАТЬ"**. Всё. Вот и весь метод Бейтса.

- Скажите, если у ребёнка два глаза косят?

- По очереди надо. У него напряжены внутренние мышцы, ослаблены наружные. Тут надо то один, то другой глазик, тренировать наружную мышцу - то одну, то другую. Вот и всё. Понятно?

То есть принцип очень простой.

И последнее запишите.

При астигматизме (а он почти у всех присутствует из вас)

1. Расслабить все мышцы глаз!!!

2. Читать при хорошем освещении постоянно себя контролируя. Как только буквы "поплывут" - делать пальминг.

Бейтс для астигматиков рекомендует как можно чаще иметь дело с хорошо узнаваемыми предметами. Мы с вами лучше всего знаем как выглядят русские буквы. Правда? Мы ж знаем как они выглядят. И вот чтобы астигматизм преодолеть, надо что? Расслабить все мышцы глаз, потом делаете хорошее правильное освещение слева, хорошее сильное освещение, и садитесь читать. Поморгали, читаете, читаете, минут через десять мышцы начинают напрягаться, глаз начинает искажаться и буквы "поплыли". Они начинают "плыть": сдвигаться, прыгать туда-сюда. Стоп. Это сигнал: надо остановиться, сделать пальминг 2-3 минуты, дать отдых, расслабление глазам, потом продолжить чтение. И надо запомнить вот это состояние расслабления когда мышцы расслаблены и глаза прекрасно видят.

Вот у меня, скажу вам, первое время, когда я восстановил зрение, садишься читать иногда. Свет сделал, плоховато, плоховато как-то видно, а потом вдруг бах! Как прояснится. Вот прямо чёткие-чёткие буквы. И сидишь, читаешь, читаешь, читаешь, в этот момент мышцы все расслабились. Минут через двадцать начинают глаза уставать, опять буковки поплыли, начали туманом покрываться, мохом зарастать. Всё, стоп. Надо взять, сделать пальминг, дать отдых глазам и продолжать читать, продолжать работать.

Словарь Шичко

Алкогольный (очковый) программист - человек, который формирует у наших детей алкогольную программу. Очень опасный человек.

Воздержанник (от слова "воздержание").

Вот в самом конце правления Брежнева в конце семидесятых годов, по всем партийным, государственным структурам была дана одна общая установка: "Максимально способствовать коллективному пьянству". Чтобы обязательно все праздники отмечались на всех предприятиях, учреждениях с выпивкой. Чтобы обязательно парторганизация, дирекция участвовала в этих пьянках для лучшей спойки с коллективом. Чтобы профсоюз на эти пьянки выделял деньги. Я работал в системе Академии Наук и у нас наш институт после этого постановления загудел. Дня не проходило, чтобы где-нибудь кто-нибудь что-нибудь не отмечал, не пьянствовал. А летом в субботу утром к институту подгоняли автобус и загружалась весёлая команда - канистры со спиртом, закуска. И везли их отдыхать на берег Обского моря, у нас там зона отдыха. И на этом берегу, соратники, начиналось такое дикое попоище, вам трудно себе представить. И вот среди этого моря хмельного разливаливанного дурева я как сейчас вижу - ходит один человек чернее сапога. Он ходит, волком на всех смотрит, зубами аж скрипит от негодования. Это - шофёр вот этого самого автобуса. Понимаете? Он бы глазами всю эту отраву в себя залил, но ему нельзя: ему эту пьяную ораву грузить в автобус и через три поста ГАИ везти назад в Академгородок. Так вот этот шофёр и есть тот самый воздержанник.

Воздержанник - это алкогольно запрограммированный человек, который по какой-либо причине не употребляет алкоголь. Испытывает мучения от своей трезвости.

Типичный пример воздержанника - это человек, пришедший от наркологов. Ему зашили ампулу, сказали: "Выпьешь - умрёшь". Всё. Страх его держит, но выпить-то он хочет, программа то у него бесится. А выпить ему нельзя. Человек мучается от того, что он трезвый. Правда?

Еще один типичный пример воздержанника - наш соратник на диете. Вот кто из вас, соратники, сидел на диете? Поднимите руки. Есть такие? Вспомните, как это было: "Так, всё, с понедельника диета". Да? Чай, газета, кефир, морковка. Три дня кефир, морковка. Первый день - кефир, морковка. На второй день глаза бы не смотрели на этот кефир и морковку. А все вокруг счастливые, чего хотят, то и едят. А холодильник, вот он, битком набит, руку только протяни. Да провались оно, этот кефир с морковкой! Налопался пельменей и на этом вся диета закончилась. Бес оказался сильнее.

Ну типичный пример воздержанника это вы ещё неделю назад по отношению к очкам. Вот представьте, что неделю назад вы пошли куда-то на учёбу и забыли дома очки. Ой, ай, ай, смерть, всё. Ну как? Без очков это ж смерть, правда? А вот уже сидят второй час, сидят без очков. Оказывается можно. Можно же без очков сидеть если к этому подойти сознательно.

Поэтому следующее запишите словосочетание:

Сознательные трезвенники - это мы. Авансом, авансом, вы пока сильно не радуйтесь, авансом. Это мы, люди с разрушенной алкогольной программой. Испытывают радость и гордость за свою трезвость.

Я бы хотел вам, соратники, подчеркнуть ещё раз принципиальную разницу между воздержанником и сознательным трезвенником. Вот представьте - идёт пьяное застолье. Пиво, водка, вино льются рекой. А за этим столом сидят два человека, которые алкогольный яд не употребляют. Один воздержанник, вчера пришёл от нарколога, ему пить нельзя. А другой сознательный трезвенник, человек прошедший курс Шичко, разрушивший алкогольную программу и записавший себе программу трезвую. Оба сидят за столом трезвые, оба пьют сок и минеральную воду. Но что творится на душе у каждого, это небо и земля. Воздержанник жадным глазом смотрит на каждую рюмку которая в чужую глотку льётся и думает: "Ну почему это не я? Ну почему же им пить можно, а мне нельзя? Я же умру". И он не может в такой ситуации находиться, либо встаёт и уходит, либо говорит: "А, наливай! Лучше сдохнуть, чем такие муки терпеть". Неко-

торые тут же выпивают и тут же умирают. А рядом сидит сознательный трезвенник, человек, у которого разрушена алкогольная программа, записана трезвая. Он сидит и смотрит, как несчастные, сумасшедшие люди за столом травят себя алкогольным наркотическим ядом. Вот они пришли все такие добрые, хорошие, весёлые. И вот уже началось: один давай орать, второй руками махать, третий носом в салат сыграл. И он думает: "Господи, да слава Богу я-то хоть нормальный человек". И присоединиться к этому безумию у него нет ни малейшего желания. Он - сознательный трезвенник.

Культурное, умеренное употребление алкоголя - глупость и чушь. Так как употребление наркотического яда не может быть культурным и умеренным.

Я посмотрел ваши алкогольные анкеты, которые вы вчера сдали. 95% сидящих скромно себя отнесли к культурно и умеренно пьющим людям. Ну, судя по тому, как вы определили кто такой культурно, умеренно пьющий, и по тому сколько раз и по сколько раз вы поднимаете и принимаете вы в общем все себя отнесли вот к этой категории. И поэтому, соратники, я считаю что для вас вот эта моя лекция на пятом занятии и перед перерывом, она является одной из самых важных и значимых. Вот эта лекция о культурном и умеренном употреблении алкоголя. Кроме того, некоторые соратники написали мне в замечаниях-пожеланиях: "Владимир Георгиевич, не слишком ли много в вашем курсе информации об алкоголе? Мы-то не алкоголики, мы ж пришли глаза лечить. А вы тут нам про алкоголь рассказываете". Отвечу и на этот вопрос.

В моём курсе, соратники, информации об алкоголе очень и очень мало. Очень и очень мало. Почему, почему так много информации в курсе предаётся алкогольной проблеме. Да потому что, соратники, я всем своим выпускникам курсов даю гарантию. Гарантию того, что то, что вы добьётесь на курсе, и то, что вы добьётесь после курсов занимаясь и получив и здоровье и зрение, это с вами останется навсегда. При одном условии: если вы честно отработаете всю алкогольную программу. Если вы её отработаете. У меня были случаи, когда люди принципиально отказывались работать с алкогольной программой на моём курсе.

Вот моя вторая группа в Академгородке. Я только первую провёл, тут же обрушился шквал звонков: давай, набирай, тут столько желающих восстановить зрение. Вторая группа. И пришёл мой однокурсник, мы с ним не друзья и не приятели, просто учились на одном курсе в университете. О говорит:

- Слушай, ты что, глаза что ли лечишь?

Я говорю:

- Да вроде получается.

- Так что, действительно можно восстановить?

- Да можно. Давай работать.

Он профессор, доктор физмат наук, солидный дядя уже. Но у него была такая мощная алкогольная программа в голове, что он даже слово "алкоголь" равнодушно слышать не мог. И когда я чего-нибудь про алкоголь начинал рассказывать, он демонстративно затыкал уши, чтоб даже не слышать. Писал дневники. Не написал ответ ни на один вопрос про алкоголь. Ни анкету, ну ничего… А глазами дёргал, двигал, гимнастику делал, снял очки, на последнем занятии руку жал, благодарил: "Ты смотри, кудесник. А я то, думал ерунда". Спустя две недели утром, в восемь утра, жена меня будит: "Тебя к телефону". А я утром поздно встаю. Поздно ложусь, поздно встаю. Я трубку беру:

- Алё.

- Слушай, ослеп.

Я аж подпрыгнул. Ничего себе! Я две группы провёл, а человек мне звонит что он ослеп. Я говорю:

- Не понял. Кто звонит?

- Ну я, я, этот звонит.

- Так, всё. Что случилось?

- Ослеп.

- Как ослеп?

- Ну не ослеп, но без очков ничего не вижу.

Я говорю:

- А что случилось?

- Да понимаешь, вчера была защита. Я был оппонентом. После защиты как всегда мне наливают полный стакан коньяка. Я его начал пить, я до конца ещё не допил, как у меня перед глазами всё туманом поплыло. Я, говорит, ничего не вижу. Я этот стакан ставлю, в салат прямо поставил. Мне говорят: "Ты что, идиот, люди ещё трезвые, а он в салат пальцы-руки грязные суёт". А я, говорит, не вижу ничего. Вообще ничего. Всё плывёт перед глазами. Побежали, притащили какие-то очки, нацепил, весь вечер пропьянствовал. Утром, говорит, просыпаюсь, ничего не вижу. Пришлось очки нацепить и вот чего делать дальше?

Я говорю:

- Ну я же тебя предупреждал?

- Да, говорит. Это ты был прав. Однако снова придётся к тебе идти и честно отрабатывать всю программу по методу Шичко-Бейтса.

Вот, пять с половиной лет жду его, шестой год, не идёт. Понимаете? Он готов ослепнуть, но с алкоголем не расстанется. Готов слепой пить, пьянствовать, но с алкоголем расстаться не может. Видите, какая мощная программа.

И поэтому, я ещё раз говорю, для вас это будет одна из самых важных лекций. Вы меня послушайте, она очень весёлая и короткая эта лекция моя, а потом выводы мы запишем под запись.

Во все века, соратники, распространение алкоголя в обществе держалось на лжи. И всё, что выкогда-либо слышали хорошего, полезного, положительного об алкоголе, всё это от начала и до конца ложь. Но самая страшная ложь, которую распространяют об алкоголе, это ложь о том, что дескать вот пили бы все культурно, пили бы все умеренно, тогда б никакого пьянства, алкоголизма у нас и не было. Я ещё не встречал за свою жизнь ни одного пьяницу или алкоголика, который бы себя в грудь колотил и доказывал что он пьяница и алкоголик. Ни одного не встречал. Все себя в грудь колотят, кричат:

- Я пью умеренно.

- Ну как же умеренно, ты ж вчера под забором лежал?

- Ну мало ли там… Споткнулся, упал. А вообще-то пью умеренно. Я пью на свои, пью по случаю, пью с друзьями, у меня просто мера другая, вот и всё. А душа-то, как говорится, меру-то знает.

В русском языке, соратники, словосочетание "культурное, умеренное употребление алкоголя" абсолютно бессмысленно. Речь ведь идёт о человеческом пороке. Употребление алкоголя в любых дозах и по любому поводу - это одна из опаснейших разновидностей наркомании. И как к любому пороку применить понятия "слегка", "чуть-чуть", "культурно", "умеренно" - ну такая глупость получится, хохотать будете. Резанёт вам слух словосочетание такое: "культурное хулиганство"? Что бы это значило? Ну я так понимаю, когда хулиган по физиономии бьют, а при этом не выражаются. "О, сегодня культурные хулиганы били, даже матом не матерились". Или, скажем, "умеренное воровство". Что бы это значило? Ворую, но умеренно. Так ты воруешь или нет? Нет, я ворую, но умеренно, я, в общем, вроде и не ворую. Раз он умеренно ворует.

Геннадий Андреевич Шичко в свой метод ввёл одно из важнейших центральных понятий "алкогольный программист". Алкогольный программист - это человек, который формирует у наших детей алкогольную программу. Очень опасный человек. А кто он физически, этот алкогольный программист?

Вот человек пьяный, лежит в луже посреди дороги. Как вы думаете - пьяный в луже посреди дороги - он является алкогольным программистом, а? Может он у наших

детей вызвать положительную установку на употребление алкогольного яда? Нет. Это самый полезный в нашем обществе человек - который пьяный в луже, посреди дороги валяется. Потому что он является противоалкогольным программистом. Все наши дети, от года до пятнадцати, мимо него идут и знают: дядька налакался вот из тех вот бутылок что в гастрономе продают. И у детей возникает сомнение: "Ну как же так? Как же так? Вот опять Штирлица показывали. Штирлиц напьётся, накурится, всех фашистов одной левой побеждает. А тут дядька с этих же бутылок, сигарет - рога в землю и не шевелится. Что-то тут не то". А кто ж тогда является алкогольным программистом?

А вот алкогольным-то программистом как раз и является человек, который пьёт культурно, пьёт умеренно. Он пьёт и ничего с ним не случается. В вытрезвитель он не попадает. Морду он, извините, никому не набивает. Да он на доске почёта висит. Вот дети на таких смотрят и говорят: "О, буду пить как этот дядя-тётя. Не как тот в луже, а как вот этот".

И получается первый парадокс Шичко. Человек, который лежит в луже под забором, он является алкогольным самоубийцей. Он себя убивает алкоголем, он очень скоро погибнет. Но при этом он приносит колоссальную пользу обществу. Он из этой лужи вопиёт к нашей совести, разуму, сознанию: "Люди, остановитесь! Да что ж вы делаете? Вот так как для индейцев в Америке вот этой лужей всё для вас и кончится". А человек, который по праздникам поднимает фужер с шампанским, этот человек по сути является самым настоящим алкогольным убийцей.

Геннадий Андреевич Шично точно посчитал и доказал: за семнадцать лет культурного поднятия фужера с шампанским лично с этого культуропитейщика десять детей берут пример. За семнадцать лет эти десять детей втягиваются в пьянство. За семнадцать лет двое из десяти спиваются, один безнадёжно и погибает. Семнадцать лет поподнимал фужер с шампанским и одного человека убил. Не себя. Себе ничего плохого не сделал. Человека другого убил. Ещё семнадцать лет поподнимал и второго убил. Вот в этом, соратники, и заключается вся преступная суть вот этой теории культурного пития. У нас в стране бушует эпидемия пьянства. Миллион пьяниц-алкоголиков каждый день убивают. Двести пятьдесят дебильных людей калечат. Но эти алкоголики и дебилы - это жертвы эпидемии. А разносчиками эпидемии, спидоносцами, являются как раз люди, которые пьют культурно, пьют умеренно. Именно вот эти вот люди и передают эстафету пьянства из нашего поколения в поколение наших детей.

А сейчас запишите все.

Выводы

1. "Культуропитейство" - это самая опасная форма алкогольного отравления. Преступная форма - за семнадцать лет своим примером культурнопьющий убивает одного человека.

И как, соратники, бывает страшно видеть, когда этим человеком оказывается собственный сын или собственная дочь.

Я десятки таких трагедий видел. В культурнопьющей семье гибнет от пьянства ребёнок. А ведь втянули отец с матерью, они-то первый фужер в руки-то и вложили этому ребёнку.

2. "Культуропитейство" - это самая тяжёлая форма алкогольной зависимости.

Непонятно, но я сейчас поясню. Вот вы соратники в понедельник пойдёте к себе на работу и подойдите к любому так называемому пьянице или алкоголику, они у вас на работе есть, и попробуйте с ними завести разговор о вреде алкоголя. Не о том, что он, пьяница, плохой, а что алкоголь - это смерть, это конец скоро всем от алкоголя придёт. Будьте уверены: любой алкоголик ваш разговор поддержит. Он эту смерть своими глазами видит. Он знает, что это смерть и гибель. Но вы попробуйте в понедельник подойти к своему любому так называемому культурно пьющему коллеге и предложить ну совершенно невинную вещь: "Слушай, у нас тут на неделе у кого-то

день рождения. А давайте его проведём, отметим без алкоголя? Торт состряпаем, чай поставим". "Аaах! Да ты что! Да мы что, алкаши что ли какие? Да мы что, себе на день рождения шампанского позволить не можем?" Да он вас слушать не будет этот коллега. Потому что у него самая тежелейшая форма алкогольной зависимости - он культурнопьющий. Он ещё не допился до понимания того, что это смерть конец и гибель.

Я вот первые три года вёл занятия по методу Шичко и мы давали рекламу: "Метод Шичко против алкоголя, табака и наркотиков". И в основном шли мужчины, в основном с понятно с какой проблемой. Как мне легко, соратники, легко работалось первые три года, вы себе представить не можете. С теми людьми не надо было делать то, что я с вами делаю пятый день. Тем людям не надо было доказывать что алкоголь это самое страшное зло какое только есть на сегодня в нашей жизни. Это убийство, уничтожение нашей нации, которая идёт нашими руками на наших глазах. Тем людям этого доказывать не надо было. Они пришли за помощью. Пришли: помогите! Они уже готовы расстаться с этой зависимостью. Только начинали писать, через два дня как огурчики вылетали. А потом мы начали курсы общего оздоровления, зрения, и пошёл народ в основном как и вы, культурнопьющий. И вот здесь, соратники, нам, преподавателям, приходится на этом месте крутиться на пупу. Потому что многие до пятого занятия понять не могут: "Слушай, ну причём тут алкоголь? Ну причём? Ну мы то ж не алкоголики! Иди алкоголикам про алкоголь рассказывай. Вот в глаз бы чего-нибудь капнул, вот за это тебе спасибо. А он лезет в душу с этим алкоголем". Понять не могут.

3. Не всякий культурнопьющий сопьётся и станет алкоголиком. Но все до единого алкоголики начинали с культурного пития.

Ну и в заключение этой темы расскажу вам весёлую историю.

Меня очень часто приглашают выступить куда-нибудь в трудовые коллективы. Ну, звонят, как правило, наши же соратники:

- Владимир Георгиевич, вы так интересно о многих вещах рассказываете. Давайте устроим встречу в коллективе?

- Да пожалуйста.

- А когда?

- Ну на минут сорок можно в обеденный перерыв. Или к концу рабочего дня.

- А как называется лекция?

- Ну назовите так: сеанс психоанализа с установкой против всех вредных привычек, болезней, табака, очков и так далее проводит президент, профессор, пятоедесятое.

- Ага, ну ладно.

Вешают объявление, народ на сеансы ходит. Приходит народ в "красный уголок". Я говорю: "Так, сели все поудобней. Все, у кого часы с металлическим ремешком, сняли". Все снимают часы, в карман суют.

- Цепочки, кольца?

- Нет, нет, только часы.

Сняли, всё положили. Начинаем сеанс. И я начинаю им рассказывать о методе Шичко, о методе Бейтса, о том, что можно самому восстановить и здоровье, и зрение. Рассказываю о программировании, программировании детей на дурное. Об алкоголе рассказываю, про мочу дрожжевых бактерий, про шампанское, про газы, хохочут. Ну а потом говорю: "Ну вот хотите помочь себе восстановить здоровье и зрение, помочь детям, разрушить у детей ложные программы, приходите к нам на курсы, мы вам поможем". Все: "Ой, спасибо, хорошо, хорошо". Кто-то говорит: "Так а установка-то когда будет? Сеанс ведь. Установка ж должна быть". Я говорю: "О, будет вам сейчас и установка. Ну-ка сели все поудобнее". Все садятся поудобнее, кто-то глаза закрывает, начинает руками махать, кашпировщина полезла.

И я таким загробным голосом начинаю давать установку: "Уважаемые товарищи, я верю что пройдёт совсем немного времени и окажетесь вы в очередном застолье. И

символом праздника посреди стола вся в орденах и медалях будет стоять бутылка с алкоголем. И всё-то на ней будет не по-русски написано, а сверху сбоку стоять какие-то непонятные градусы. (Кстати, градусы на бутылке точно обозначают процент мочи дрожжевых бактерий которые в бутылке содержатся.) И вдруг потянется ваша рука за этим злополучным стаканом. Я бы очень хотел чтоб вы вспомнили эту нашу мимолётную встречу и решительным движением навсегда отодвинули от себя этот стакан. Понимая какое преступление перед своими детьми, перед всеми детьми, перед будущим нашей родины вы собираетесь совершить взяв в руки этот стакан. Отодвиньте и вам станет так легко, так хорошо на душе, вы не будете принимать участия в этом дьявольском деле. Вот такая будет у меня вам установка".

"Шшшш! Это ж надо же, вот так нарвались на установку", - шум в зале, недоумение. Кто-то говорит: "Ну а если?..." Я говорю: "Ну а если..." И тут все вздохнули. "Не хватит, говорю, у вас мужества отодвинуть стакан и уговорят вас его поднять да чокнуться (кстати это отсюда [От автора сайта: Показывает на голову.] - человек чокнулся и яд в себя заливает). Так вот если уговорят вас чокнуться, то чокнетесь на удивление хозяевам и другим гостям на все сто процентов. И залейте этого алкоголя себя столько, чтоб назад из ушей и из носа закапало. И приползите вы домой обязательно на четвереньках. И дома обязательно обрыгайте все ковры, все углы и ложитесь в эту лужу спать. А утром, когда вы проснётесь, вы посмотрите в глаза своим детям и скажите: "Дети, алкоголь - это страшнейший наркотический яд. Вы посмотрите, в каких скотов, свиней людей превращает". И будьте уверены, в этот раз дети вам поверят. Дети вам поверят. Вот такими глазами посмотрят, и вы для них будете примером того самого противоалкогольного программиста, которого, наверное, им так не хватает в этой жизни.

А вообще, соратники, вопрос очень и очень простой. Я хочу у вас спросить: "Кто-нибудь из вас сможет своим детям доказать, что алкоголь - это самый страшный наркотический яд?" Вот вы сможете детям доказать языком, если на праздник достанете бутылку, поставите на стол, нальёте? Да дети вас будут считать за последнее дерьмо: алялякает одно, делает-то совершенно другое. Правда?

А я своим детям доказал. В 83-м году я прочитал доклад академика Углова, у меня волосы зашевелились. Уголов пишет, что в нашей стране народу осталось жить двадцать лет. В 2001 году нас как индейцев уничтожат алкогольной войной. Нам вот этот 85-й год передышку девять лет дал, нас в 2010 году уничтожат алкогольной войной. Я пришёл домой, думаю надо что-то делать и на глазах у изумлённой жены открыл бар, достал все там коньяки-шампанские, пошёл и всю эту отраву вылил в унитаз. И сказал, что никогда в нашем доме этой отравы больше ни грамма не будет. Я, молодой русский парень, интеллигент своего народа, да я прекрасно понял, кому надо, чтобы я эту отраву культурно сосал. Я понял, что молчать я не смогу, чего б мне это не стоило, а стоило мне это очень многого в жизни. Но я так же и понял: я людям начну говорить, а они скажут: "А ты сам-то как пьёшь? Наверное культурно? Ну научил бы нас пьяниц культурно пить, так и проблему бы решили". Так ведь научить-то невозможно, это наркотик. У каждого свой путь. У нас первый президент России спился.

И я своим детям доказал, у нас с 83-го года, восемнадцатый год в нашем доме нет алкогольной отравы. Вообще её нет. Мы её не покупаем, не берём. Её вообще в принципе нет. Более того, всякий раз когда, помните по телевизору рекламировали алкоголь и табак, Распутин моргал, помните? Реклама шла. Я всякий раз раз девчонкам, дочерям говорил: "Смотрите, девчонки, это сволочь работает. Враг работает на телевидении. Этот враг задался целью уничтожить ваших будущих мужей, убить, искалечить ваших будущих детей. Упаси вас Господь хоть когда в жизни притронуться к этой отраве!" И мои дети мне поверили. Мои дети мне поверили! Понимаете?

Старшей дочери моей тридцать лет. Она работает на Новосибирском телевидении. Вы не представляете, соратники, какая это клоака, мерзость это Новосибирское телевидение! Вам представить невозможно. Она единственная во всём коллективе на

несколько сот человек, которая не употребляет алкоголь и табак. Они на неё такими глазами смотрят, как будто не стой планеты человек.

У меня младшая дочь закончила в этом году Академию экономики и управления. Пятый курс. Я один раз приехал к ней в Академию туда, я чуть не умер, не задохнулся: я в перерыве хотел подняться на четвёртый этаж по лестнице. Пройти невозможно. Стоят девки, сосут этот табак, там дым коромыслом, хоть топор вешай. Моя младшая дочка тоже не употребляет ни алкоголь, ни табак.

Более того, соратники, я счастливейший отец. Ведь они себе и молодых людей нашли, которые тоже ведут здоровый трезвый образ жизни. Оказывается, чистота, она ведь к чистоте тянется. Чистота, она к грязи ведь приставать никак не хочет.

Сейчас у нас будет четыре минуты перерыв. Во время перерыва сдайте, пожалуйста, конвертики на проверку Александру Алексеевичу. И после перерыва все быстренько садимся на свои места. Мы сделаем массаж и эфирные глаза, не будем полный комплекс. И запишем под запись весь комплекс. Я его сегодня вам дам под запись.

Потёрли руки до тепла, и давайте сделаем **массаж глаз**.

Поморгали глазками, отряхнули руки и начали.

1. Тремя пальцами лоб помассировали. Помассировали лобик тремя пальцами, погладили.
2. Тремя пальцами брови помассировали, помассировали бровки, погладили бровки. Поморгали.
3. Двумя пальцами височки помассировали, помассировали, погладили. Поморгали.
4. Тремя пальцами верхнюю скулу под глазами помассировали, погладили, поморгали.
5. Пазуху у ноздрей указательными пальцами помассировали, помассировали. Погладили, поморгали.
6. Средними пальцами нос, переносицу помассировали, помассировали. Погладили, поморгали.
7. Ухо. Перед ухом на щеках ямочку помассировали. Шишечку-котелок помассировали. Отверстие. Ушную раковину всю помассировали, пощипали за уши. За ушами мягонькое место помассировали.
8. И, наконец, шею сзади помассировали.

А сейчас начинаем собственно массаж глаз. Потёрли руки до тепла. Отряхнули руки. И начинаем массаж глаз. Кстати, женщинам, девушкам, кто красит глаза, массаж глаз делать утром (до накрашивания) и вечером после умывания (чтоб тушь не расплывалась).

1. Итак, двумя пальцами накладываем на верхнее веко, нажимаем и повибрировали вперёд-назад. Нажали, повибрировали, нажали, повибрировали. Поморгали, поморгали, поморгали.
2. Средними пальцами снаружи подводим и с уголков глаз снаружи нажать, слегка повибрировать. Снаружи нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Поморгали.
3. Двумя пальцами нижнее веко. Снизу глазик нажать, повибрировать, нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Поморгали.
4. Изнутри, от переносицы, средние пальцы накладываем на глазик и тихонько нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Поморгали.
5. Четырьмя пальцами защипнули глазик и помяли, повибрировали, поулучшали кровоснабжение. Поморгали.
6. Указательным пальцем правой руки на правом глазу астигматичную точечку нажали, повибрировали. Представьте, что глаз пластилиновый и в сторону выдулся. А вы нажали, повибрировали, чтоб стал снова круглым. На втором глазу астигматичную

точечку нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Она, астигматичная точка, может плавать и у многих уже поплыла. Мышцы начинают по-разному расслабляться и она может уйти, вбок, вниз, куда угодно. Поморгали.

7. И, наконец, глазки зажмурили. В сторону раз - китайские. Зажмурили, вверх. Зажмурили, вниз. Поморгали глазками, поморгали.

А сейчас давайте сделаем упражнение, комплекс упражнений, **"Эфирные глаза"**.

Все сделали на меня центральную фиксацию. Поморгали, поморгали. Взяли все эфирные глазки и начали.

1. Вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

2. Взяли эфирные глазки вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево. На место. Поморгали.

3. Диагонали. Вправо-вверх, влево-вниз, вправо-вверх, влево-вниз, вправо-вверх, влево-вниз. На место. Поморгали.

4. Обратная диагональ. Влево-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, вправо-вниз. На место. Поморгали.

5. Прямоугольник ресуем. Верхнюю сторону, боковую вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. На место. Поморгали.

6. В обратную сторону. Верхнюю, боковую вниз, нижнюю, вверх, верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. На место. Поморгали.

7. Циферблат рисуем. Взяли на двенадцать часов, начали. Три часа, шесть, девять, двенадцать, три, шесть, девять, двенадцать, три, шесть, девять, двенадцать. На место. Поморгали.

8. В обратную сторону. Двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

9. Теперь "Бантик", "Восьмёрка на боку". Глазки в сторону, начали. Боковинка, диагональ, боковинка, диагональ, боковинка, диагональ, боковинка и диагональ. На место. Поморгали.

10. "Песочные часы", "Восьмёрка с тонкой талией". Верхушечка, диагональ вниз, нижняя, вверх. Верхушечка, вниз, нижняя вверх. На место, поморгали.

11. Спираль раскручиваем. Эфирные глаза взяли. Маленький круг рисуем раз, второй круг побольше два, третий ещё больше три, и четвёртый большой круг четыре и ушли эфирные глазки… На место их. Поморгали.

12. Закручиваем спираль. Взяли эфирные глазки вниз в сторону на вытянутых руках. Начали. Раз большой круг, второй круг поменьше два, третий круг ещё меньше три, и четвёртый маленький четыре. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

13. А сейчас эфирные глаза наматываем на горизонтальную стеклянную трубу. И свои глаза пытаемся намотать на эту же трубу. Взяли эфирные глазки, в сторону, начали. Раз виточек, два виточек, перед собой три виточек, четыре виточек и пять. Сматываем: раз виточек, два, перед собой три, четыре и пять. На место, поморгали. Стряхнули напряжение.

14. А сейчас наматываем эфирные глаза на вертикальную стеклянную трубу. Взяли эфирные глазки, на пол положили, начали. Раз виточек, на уровне груди два виточек, на уровне носа три, на уровне волос четыре и выше головы пять. Сматываем: раз виточек, на уровне волос два, на уровне носа три, на уровне груди четыре и на пол положили пять. На место. Поморгали.

15. Змея-синусоида или волна. Взяли эфирные глазки, в сторону, начали с хвоста. Вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, голова. Назад. Вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз, вверх и хвост. На место, поморгали. Стряхнули напряжение.

16. Следующее - наматываем эфирные глаза на глобус, на стеклянный прозрачный глобус. Взяли эфирные глазки и начали. Раз виточек, два виточек, три, четыре, пять и шесть. На место. Поморгали.

17. В обратную сторону на глобус: раз, два, три виточек, четыре, пять и шесть. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

18. А сейчас вразнобой глаза: правым смотрим на правую руку, левым - не левую. И руки далеко не растягиваем: всего сантиметров на пятнадцать. Вниз, вправо-влево, недалеко растягиваем в этом упражнении руки. Взяли эфирные глазки и начали: правый вверх, левый вниз, раз, на место. Левый вверх, правый вниз, на место. Правый вверх, левый вниз, на место. Левый вверх, правый вниз, на место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

19. Взяли эфирные глазки, к носу свели и до ушей развели. Свели, развели. Правым смотрим за правой рукой, левой за левой. Свели, развели. На место. Поморгали. Стряхнули напряжение.

20. По диагонали тянем эфирные глазки: раз тихонечко, на место. Два, аж перекашивает, на место. Раз, два, три, четыре. И раз, и два, и три, и четыре. На место. Поморгали.

21. Вращение эфирными глазами. Взяли эфирные глазки, к носу свели и круги рисуем. Раз, и правым глазом смотрим за правой рукой, левым за левой. Быстро не надо. Четыре, пять и шесть. На место. Поморгали, стряхнули напряжение.

22. В обратную сторону круги рисуем. К носу свели, раз, два, три, четыре, пять и шесть. На место. Поморгали.

23. А сейчас все близорукие потёрли руки до тепла и сделали **пальминг**. А дальнозоркие, давайте **пополируем глазами**. Дальнозоркие и у кого плоский глаз, мы с вами сделаем полировку глазами. Итак, дальнозоркие взяли все эфирные глазки, нарисовали букву "О". И представьте - у вас два тампона и тихонько начали полировать букву "О". И смотрим за своими руками с тампончиками, полируем стеночки буквы "О". На свои руки а не на мои смотрим. Пополировали, на место. Поморгали. В обратную сторону букву "О" нарисовали. И пополировали в обратную сторону. Медленно, чтоб глаза совершали эти вращательные движения. Пополировали, на место, поморгали.

А сейчас дальнозоркие и плоскоглазые сделаем пять быстрых **циферблатов** по часовой стрелке, пять против. Взяли эфирные глазки, на двенадцать часов, начали. Раз, два, три, четыре и пять. В обратную сторону. Раз, два, три, четыре и пять. На место, поморгали.

Потёрли руки до тепла и сделали **пальминг**. Итак, глазки закрыли все, успокоились, расслабились, каждый про себя сказал комплимент своим глазам. Лучше всего повторяйте всякий раз торжественное обещание, которое вы дали своим глазам в сочинении: "Глазки мои хорошие, отдыхают, я их буду любить, заботиться". Каждый раз надо это повторять. "Каждый час буду делать пальминг, давать отдых, расслабление, буду делать соляризацию глаз на солнышке. Я буду делать специальные упражнения, буду делать каждое утро и вечер комплекс упражнений на восстановление зрения и мои глазки будут мне служить прекрасно, будут служить всю мою жизнь". Не забывайте представить что-то однородно чёрное, тёмное. Ну и самое главное - приятное воспоминание.

А сейчас у всех глаза закрыты, ладошки на носу, сели прямо. Все под ладошками глазки слегка зажмурили, расслабили, зажмурили, расслабили, зажмурили, расслабили. Сняли ладошки и носом нарисовали несколько букв-пессимумов. Букву Ж, букву Щ, букву Ц, букву Ы, букву М. Цифру можно какую-то нарисовать которую всегда плохо видите. Скажем, девятку или шестёрку, пятёрку. А сейчас глазки промокнули как дети, вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали, поморгали, поморгали, поморгали, поморгали.

Открыли свои конспекты и написали все:

Утренний (вечерний) комплекс

(занимает 20 минут)

- У таблицы №1 поморгать и успокоиться.
- "Медвежьи покачивания", 15-20 раз.
- "Большие повороты", 15-20 раз.
- **Гимнастика.** Это гимнастика на улучшение мозгового кровообращения и на профилактику шейного остеохондроза.

1. Голова на плечо.
2. Голова вверх-вниз.
3. Голова вправо-влево.
4. Вращение головой.
5. Плечи вверх-вниз.
6. Плечи вперёд-назад (спина/грудь колесом).
7. Вращение плечами.
8. Поворот плечом вперёд.
9. Поворот плечом назад.
10. Скрутка назад (руки в замок).
11. Наклоны в сторону.
12. Вращение тазом.

- Большой блок "Массаж глаз", мы его записывали.
- Блок "Эфирные глаза".
- Пальминг.
- "Большие повороты" с пением вальса и соляризацией. Лучше у окошка, или на балконе, или свечку, или лампочку зажечь. И возле неё делать большие повороты, петь вальс (70-100 раз: поворот вправо - раз, поворот влево - два и т.д.). Надо целиком вальс спеть и этого хватает.
- "Медвежьи покачивания" с раскачиванием слов.
- "Китайские глазки", астигматичные точки.

А сейчас все написали:

Режим ношения очков

Бейтс доказал, что **очки калечат наши глаза**. И поэтому во всех без исключения случаях, где можно обойтись без очков, очки снимаются. Если в некоторых случаях пока обойтись без очков трудно, то временно близорукие используют очки на 2-3 диоптрии более слабые, чем надо. А дальнозоркие на 1-1.5 диоптрии более слабые, чем надо. Единственное исключение - водить автомобиль в своих очках.

Кто сейчас за рулём ездит? Поднимите руки. Вот вам садиться за руль и надевать надо свои очки. Потому что в очках и без очков вы дорогу видите совершенно по-разному. Меняются интервалы, расстояния, поэтому когда уже разать начнут эти очки, более слабые наденете, ещё более слабые, а потом, когда зрение восстановится, сходите на медкомиссию и на права уже переснимитесь на медсправку без очков.

Итак, соратники, Бейтс доказал, что очки калечат наши глаза. Всякий раз, когда вы надеваете себе на нос очки, вы калечите свои глаза. У вас перестают работать глазодвигательные мышцы. И я на втором занятии, когда провожу консультацию, я над всеми вами всегда ставлю один любопытный опыт. Подходит человек на консультацию. Я требую, чтоб очки были на носу. Он подходит, я говорю:

- Здрасьте.

- Здрасьте.

- Дайте ваши очки.

Он снимает, даёт очки. И ничего не видит: снял очки - ничего не видит. Я спрашиваю:

- Давно ли носите очки? Когда последний раз меняли?

Разглядываю их сам, на свет, туда, сюда, пятое-десятое… А человек, он же не отвечает, ему же надо видеть мою реакцию, он же меня должен видеть, правда? Ну как, говорить и не видеть? Я смотрю: лихорадочно, глазами туда-сюда моргают, бах-бах-бах, подхватили глаза, видят меня, видят.

- Так, я говорю, давайте проверим зрение. Ну-ка мелкий шрифт, читаем. А ну-ка вдаль что видите?

- Вижу Ш, Б. Даже вторую строчку прищурясь вижу.

- Отлично. Наденьте очки.

Надевает очки.

- А сейчас что видите?

- О! Вижу седьмую.

Называет строчку. Правый глаз, левый. Я говорю:

- Снимите очки.

Снимает очки.

- Что видите?

Ничего не видит. Понимаете? Минуту, полторы на носу подержал очки, мышцы перестали работать. И сняв очки надо минуту-две-три заставлять глаза, чтобы снова мышцы заработали, чтобы снова глаза начали у человека смотреть.

И поэтому метод Бейтса как раз и направлен в первую очередь именно против очков. И всякий раз, прежде чем надеть себе на глаза очки, вы подумайте: "Нужно оно вам сейчас или нет? Можете вы без них обойтись или не можете?"

Очень многие на консультации подходят, я говорю:

- Какое у вас зрение?

Они говорят:

- Очки - минус пять, а зрение - минус семь.

Я говорю:

- А почему очки минус пять?

- Ну а если минус семь одену, будет зрение минус девять.

То есть человек сам знает, что если одеть те очки которые надо, то вообще мышцы перестанут работать, зрение ещё сильнее упадёт. И поэтому, соратники, завтра мы с вами целый день первый день живём без очков. Как будет проходить завтрашний день? Послушайте меня внимательно.

Придёте сегодня домой, выйдете из лечебного голодания живыми продуктами, все дела сделаете, обольётесь, кроватку разберёте, выполниет сегодняшнее домашнее задание и сегодня все ложатся спать без очков. То есть все сегодня спим без очков. Да? Кто в очках спит? Все без очков. Отлично. Значит спим сегодня без очков. Завтра утром просыпаемся, идём в туалет без очков, идём умываться завтра утром без очков. Кстати, дома вам глаза вообще не нужны. Я дома завязывал чёрной повязкой глаза, все краны, все выключатели, нам дома вообще глаза не нужны, мы можем без очков. Завтра утром идёте завтракать без очков. Мимо рта ложку ещё никто не проносил, да? Без очков. Завтра у нас занятия в девять утра. Это значит где-то без двадцати девять надо быть уже здесь. Едем на занятия без очков. Выходите из дома - выходите без очков. Идите спокойно по лестнице, держитесь за поручень, выходите на улицу, идите по тротуару без очков. И не бойтесь, что кто-то на вас или вы на кого-то налетите: люди-то ведь идут на встречу с глазами. Правда? Они ж видят что вы как-то так сегодня идёте. Ну они вас и обрулят или справа или слева. А если, не дай Бог, завтра с кем-нибудь

столкнётесь нос к носу на улице, то смело говорите: "Здорово, соратник. Ты что-то в нашем районе не в ту сторону попёрся". Подходите к перекрестку, надо переходить дорогу. Вот здесь вам нужны очки? Да нужны, это ж опасно, можно под машину попасть. Но ваши очки лежат глубоко на дне сумки или глубоко в кармане. Вы подходите к перекрестку, достаёте как капитан дальнего плавания очки, посмотрели налево, посмотрели направо, очки в карман, перешли, идёте дальше. Решили зайти в магазин, посмотреть как там при новом президенте цены на сахар, да? Заходите в магазин, не видите вы пока цены на продукты. Ну не видите - не надо. Можно спросить у продавца, почём сегодня сахар. Это раз. Второе - можно взять и что, тихонько поправить причёсочку, глазик тихонько закосить и увидеть: "Господи, да лучше бы не видеть эти цены!" :) То есть у вас есть много вариантов увидеть эти цены, в том числе и без очков. Посмотрели, идём дальше. Приходим на занятия. Завтра целый день сидим здесь на занятиях без очков. Но вот некоторым всё-таки очки нужны, ну не видит человек со второго ряда то что я на доске пишу без очков. Если вы не видите, возьмите более слабые очки, на две-три диоптрии, старые очки. И они у вас должны быть не на носу, а рядом. Сидите, пишите без очков, надо посмотреть - взяли, прикинули к глазкам, хоп, посмотрели и опять пишите, сидите дальше.

Вот у всех людей, которые снимают очки и вообще у всех очкариков развивается так называемый в психологии комплекс неполноценности. Человеку, который носит очки, особенно близорукий, ему почему-то кажется, что он чего-то важного в жизни не увидит без очков. Все увидят, а он не увидит. Понимаете? Это, соратники, комплекс ложный, я вам сразу говорю. Это комплекс ложный. Я честно вам скажу, я тоже не всё вижу. Ну, например, я не вижу сколько времени. Покажите мне кто-нибудь часы сзади… Нет, у вас я вижу. Ну вот у вас, электронные, не вижу я сколько времени. Но я из-за того, что не вижу времени, я же как дурак не прилепил два бинокля и не хожу целый день: "А вдруг надо посмотреть, а я-то не увижу". Нет, если надо, я спрошу. Если надо, я бинокль достану и посмотрю вдаль. Но постоянно на глазах, это калечить свои глаза. Ну честно скажу, я не вижу микробы под ногтями. Слыхал, что есть, но ни разу не видел. Но я ж не прикрепил два микроскопа и не хожу целый день: "А вдруг микроб увидеть надо, а я его не увижу". Нет, конечно. Но если надо усилить глаза, я могу взять и микроскоп. Вот я у себя в машине, у меня "Жигули", я не вижу, честно скажу при включенноё лампочке ночью названий деревень в атласе дорог. Ну не вижу, там так мелко, не знаю для кого писали. Но я ж не нацепил из-за этого очки. Я купил маленький брелок с увеличительным стёклышком, надо посмотреть - вшшшшить, посмотрел, всё, поехал дальше. То есть это всё проходимое.

Опыт показывает, что те соратники, которые решительно сняли очки, и перемучались какое-то время, неделю-две, они зрение восстановили.

Вот у моего сослуживца жена учительница. Прошла курсы, в воскресенье сняла очки, целый день без очков и на следующий день пошла в школу без очков на уроки. А у неё зрение минус девять оба глаза. И в понедельник вечером она мне звонит. И говорит:

- Я не могу вести урок, я не вижу глаза детей. Ну не могу. В пустоту говорю.

Я говорю:

- А у тебя есть очки минус шесть?

- Есть.

- Ну так ты их надень, ты же в них сейчас видишь?

- Да, я сейчас в них вижу нормально.

- Так вот, говорю, надень минус шесть. Потом наденешь минус три, а потом и вообще снимешь.

Она недели две проходила, провела уроки с минус шесть очками, потом сразу на минус три перешла. Где-то месяц она с минус три очками уроки вела. А потом и совсем их сняла: восстановила себе зрение.

Вот многие из вас спрашивают: "Владимир Георгиевич, какие самые лучшие упражнения по Бейтсу? Какие хуже? Какие делать?" **Самое наилучшее упражнение по Бейтсу - это снять очки, дать возможность глазам видеть.**

Завтра, в заключительный день, я вам ещё дам кое-какие интересные упражнения. А сейчас напишите тему последней и самой важной лекции.

Мы - люди трезвой веры

Одна соратница пишет в дневничке.

"Сегодня была на работе в компании употребляющих алкоголь (день рождения у сотрудника). Предложили употребить алкоголь. А я говорю:

- Знаете что пить будете?

- Нет.

- Мочу дрожжевых бактерий да ещё и с газами.

Они рот разинули, я им давай рассказывать. Тут они спохватились:

- Кто тебе такую гадость рассказал?

- Жданов рассказал.

- Иди отсюда со своим Ждановым пока не удавили обоих".

То есть она поспешила поделиться радостью открытий, а получила по носу. И правильно сделали, что дали по носу. Дело в том, соратники, что вот те люди, с которыми вам придётся общаться после наших курсов, вы знайте: это глубоко верующие люди. Эти люди верят и поклоняются страшному алкогольному дьяволу. Они верят в этого дьявола и ему поклоняются. Каждый праздник нальют, зальют, как же. Субботу, воскресенье не пропустят, бутылку поставят. Некоторые уже до такого фанатизма в этой вере дошли! Среди ночи пьяного разбуди - давай, давай, без закуски, он уже фанатик.

А она пришла и начала над их верой издеваться. Она же издеваться над ними начала, правда? А кто такое потерпит? Такого никто не потерпит. У нас есть поговорка: "Со своим уставом, да в чужой монастырь не ходи". А уж если пришёл, чувства верующих уважай, какие бы чудовищные они не были. Они искренне в алкогольного дьявола верят. Но и в свой монастырь не пускай.

У меня в 89-м году на занятие в Академгородке две сестры привели своего родного брата. Брат у них был законченный пропитый алкоголик. Семь раз добровольно лечился у наркологов. И все семь раз срывался, запивался. Три дня они его караулили, потом он сказал, что ему это интересно. А на последнем занятии у нас иногда остаётся время, выступают соратники. И вдруг он поднимает руку: "Можно я выступлю?" Да пожалуйста. Он говорит: "Дорогие соратники, меня сюда привело страшнейшее горе. Я был законченный пропитый алкоголик. Семь раз добровольно лечился, срывался и лучше бы не лечился вообще. Я уже ничему и никому не верил и вам, Владимир Георгиевич, честно скажу, до пятого занятия я тоже не верил. Вернее я не верил, что ваши лекции и эта писанина мне помогут. Но на вашем пятом занятии я вдруг ясно понял в чём была моя ошибка у наркологов. И как только я это понял, я в эту же секунду понял, что теперь-то я вылечился и вылечился навсегда. Спасибо вам огромное". Руку жмёт и на место.

Я говорю: "Так а чего-ж вы поняли-то?" Человека по три месяца семь раз наркологи, а тут он за секунду вылечился от алкоголизма. Вы где-нибудь такое слыхали? Я нет. Он говорит: "Ну да, конечно. В чём была моя ошибка у наркологов? Моя главная ошибка у наркологов заключалась в том, что все семь раз, когда я уходил из наркологической клиники, я все семь раз уходил с одной и той же мыслью в голове - что пройдёт какое-то время и я смогу пить как все. Ну, думаю, гуда три не попью, а потом смогу культурно, умеренно без запоя. И в такие запои срывался, что даже вспоминать не хочу. И только на вашем пятом занятии я вдруг ясно понял, что надо раз и навсегда проклясть этого страшного алкогольного дьявола. Его надо проклясть раз и навсегда. Я

этому дьяволу мать родную снёс (он мать пьянкой в могилу загнал). Я этому дьяволу две семьи снёс (у него две жены без отцов детей растят). Я этому дьяволу профессию снёс (а он талантливый инженер, у него восемнадцать авторских свидетельств, а он до метлы допился). Я этому дьяволу здоровье снёс. Я ему деньги мешками таскал. Да чтоб я хоть раз в жизни на него глянул. Вот он же трезвый Бог. Вот ведь молиться чему надо. Огромное вам спасибо, Владимир Георгиевич, что наконец-то вы помогли мне обрести вот эту самую трезвую веру".

И тут я, соратники, сам понял наконец, чем я занимаюсь на методе Шичко. Два года вёл занятия, было имя, были результаты. Но я не понимал, а он мне рассказал что я делаю.

Так вот, оказывается, я, соратники, всех вас, вот таких разных, пришедших сюда ну совершенно по разным поводам, я вас за эту неделю пытаюсь всех обратить в трезвую веру. И то, насколько мне и вам удастся вас обратить в трезвую веру, настолько вы в жизни решите все свои проблемы со здоровьем, со зрением, с работой, с семьёй. С жизнью вообще решите все проблемы если удастся нам обратить вас в трезвую веру.

Аналогия с верой ведь стопроцентная. Человек обрёл новую веру. Чтоб в ней укрепиться что делает? Молится. А мы с вами перед сном что делаем? Пишем самовнушение. Это наша молитва в новой вере трезвого здорового образа жизни. А что сделать так, чтобы так укрепиться, что и ходу бы назад не было? А ты пойди, обрати ещё кого-нибудь, обрати одного-двух, ведь тебе ж уже предать не с руки, ты ж уже людей в эту веру тоже завлёк-обратил.

И тут я начал анализировать свою работу. И понял, что с первой минуты первого занятия моя группа делится на две части: на людей, которые верят в Бога, и на людей, которые верят, что Бога нет. Причём на людей верующих в Бога метод Шичко настолько прост и понятен. Люди пришли избавиться от пороков. А Шичко нашёл простой научный способ как от этих пороков человеку можно избавиться. А вот люди, которые верят, что Бога нет, им надо еще пять дней доказывать, что это пороки, что от них обязательно надо избавиться если хочешь очистить сознание, душу, тело, если хочешь восстановить здоровье и зрение.

И тут я задумался, а чем люди верующие в Бога отличаются от тех, которые верят, что Бога нет? И я понял, что люди верующие в Бога, они идеалисты: у них в голове записан идеал, представление об идеальнейшем человеке. Для нас, православных людей, это жизненный подвиг и мученическая смерть Иисуса Христа. Иисус Христос с научной точки зрения - это модель идеального человека. Потому что согласно Евангелию он прожил на земле 33 года и за 33 года он не совершил ни единого греха: ни в делах, ни в мыслях, даже в тайных помыслах ни разу не согрешил. Это самый наивысший идеал, какой только можно себе придумать. Вот мы бы сейчас собрались и сказали: "Давайте придумаем идеального человека?" "Давайте". Иван Иванович Иванов, он не должен то, то, то, то делать, перебрали бы 147 грехов, мы бы кого получили? Иисуса Христа. Такой Богочеловек оказывается на Земле уже жил. И верующий человек всякий раз, когда он он что-то сотворяет, какой-то проступок, он соотносит на уровне подсознания с идеалом. Вот он пошёл, кого-то обидел. А Бог же, он ведь никого не обидел. Правда? Человек пошёл, кого-то обманул. А Бог-то ведь никого не обманул. И всякий раз, когда человек делает что-то не так как положено по Богу, его что начинает мучить? Совесть. Как же? Надо ж так жить, а он живёт не по совести. И человек мучается, кается, хочет изменить, он хочет приблизиться, уподобиться своему идеалу.

А теперь давайте разберём ту веру, в которую нас всех с вами чуть было не обратили. Её назвали "научный атеизм". Это вера, когда человек ни во что не верит и ничего не боится. Когда человеку внушили разрушительную мысль, что Бога нет. Ты есть Бог. Вот ты есть смысл, цель существования на Земле. А у человека гордыня разыгралась: "Да, я Бог". А его Бог и курит, его Бог пьёт, его Бог семью гоняет. А совесть-то его не мучает. А причём тут совесть, если он и есть Бог. Категория совести тут неприменима.

Сейчас, соратники, я очень много езжу по стране. Люди понимают, что мы к какому-то страшному концу идём, гибели. И часто задают вопрос: "Владимир Георгиевич, а вот придёт конец… Когда нам придёт этот конец?" И я как-то в Новокузнецке проводил группу и вечером пошёл в магазин, там круглые сутки магазин пойлом алкогольным торгует, а по ночам хлебом. За хлебом пошёл. Я подхожу к магазину, а возле магазина стоят молодые мальчишки-девчёнки, лет по шестнадцать. Все до единого стоят пьяные, все до единого стоят с сигаретами, сосут. И все до единого между собой громко разговаривают, они не просто, они матом между собой матерятся-ругаются. Я, взрослый человек, мимо них прохожу в магазин, ни один из них даже не покраснел и даже не остановился.

И вот когда меня спрашивают: "Владимир Георгиевич, когда нам придёт конец?", вы знаете, соратники, я очень боюсь, что конец нам уже пришёл. Уже выросло поколение, которое даже не понимает, что они со своими душами вытворяют. Они этого даже не понимают. Для них это и есть норма - пьяному с сигаретой, с матом стоять. И вот это состояние в обществе, когда люди грешат и не понимают что грешат, оно и наступает перед так называемым концом света и называется это состояние "греховный сон".

Запишите: "Наше общество погрузилось в греховный сон".

Сейчас наша страна переживает страшеннейшее время. У нас в Новосибирске до сих пор не работает ни один крупный завод кроме виноводочного. Все заводы стоят. У нас в области наполовину уничтожено сельское хозяйство. Вот едешь, заросшие травой поля, аж сердце щемит смотреть на такую разруху. Я вам с горечью могу сказать, что уничтожен научный центр мирового класса - Новосибирский Академгородок. Но это, соратники, ещё не самое страшное. То, что делают вот эти так называемые демократы-реформаторы с нашим народом и нашей страной. Мы всё ещё можем восстановить. И наши деды и отцы за четыре года после Великой Отечественной Войны подняли страну из руин, восстановили народное хозяйство. Мы всё ещё можем восстановить. Самое страшное что делают сейчас с нашим народом, это то, что второй раз за 80 лет уничтожают нашу национальную идеологию. В семнадцатом году была разрушена православная идеология, но её заменили на очень похожую на православие идеологию коммунистическую. Кстати, коммунизм - это ересь православия. Что говорит православие? Что есть царство божье на небе. А что сказал коммунизм? "А давайте построим царство божье на Земле. Давайте постоим. Чтобы человек жил трудом, а не обманом. Чтобы человек человеку друг, товарищ, брат". Так давайте ж постоим. Так кто же против? Почему наши…

[От автора сайта: К сожалению, здесь произошёл разрыв записи.]

А сейчас эта зажравшаяся верхушка как один повыбрасывали партбилеты, объявили себя демократами и оплевали эту, очень близкую нашей русской душе коммунистическую идеологию. А что взамен? А взамен нашей молодёжи каждый день с экранов телевизоров вбивают в голову идеологию так называемых общечеловеческих ценностей. Я вам переведу на русский язык что такое общечеловеческий ценности. Это иди с ближнего сдирай рубаху со шкурой, набивай карманы, набивай брюхо и занимайся сексом. Высшего скотства для русского человека придумать было невозможно. Это сборище всех смертных грехов, вот эти общечеловеческие ценности. И если мы, соратники, душу свою не спасём, миропонимание своё не защитим, мы просто исчезнем с лица земли как народ. Народ без идеала, без души жить не может. Он в стадо скотов превращается и исчезает.

И вот когда в 91-м году начали рушить коммунистическую идеологию, в которую я искренне верил, я пошёл осенью, в сентябре, в церковь и окрестился. Когда я крестился, я в Бога не верил. Я просто понимал, что надо, ну давайте хоть за это уцепимся, ведь жила Русь тысячу лет с православием, ведь в каких передрягах выстояла. И детей-то ведь не этой гадости общечеловеческой учить. Хоть к чему-то светлому зацепиться.

Я поверил в Бога позже. И вот как я поверил в Бога, это очень и очень интересно.

У нас в Новосибирске у одной соратницы открылась так называемая прелесть: начала видеть души людей. Души, внутренние органы, болезни. Она вела года четыре занятия по Шичко и тут же переделала свой курс и начала проводить курсы под названием "Духовно-нравственная самокоррекция здоровья". Это оздоровление с помощью покаяния, поста, молитвы. А в рамках этого курса она всех смотрела (ну каждому ж интересно у кого что где), она проводила консультации. Её курс пользовался бешеным успехом. Её приглашали во все города. И как-то нас вместе пригласили в город Сыктывкар. Я вёл свою группу, она свою. Моя группа как посходила с ума: "Владимир Георгиевич, нам надо, чтобы она нас тоже посмотрела". Я говорю, нет. Вот всем надо и всё. Я ей говорю: "Что вы там с ними делаете? Они как мухи на мёд". Она говорит: "А вы придите, посмотрите". И я пришёл поприсутствовать на консультации. В однокомнатной квартире, сел на кухне за ширму. Она в комнате вела приём. И я сразу попал на один очень любопытный случай.

Заходит женщина, 36 лет. Второй брак, бесплодие. Нет детей. А, кстати, соратники, самая страшная расплата за грехи за наши и за неотмоленные грехи семи поколений наших, это не смерть. Смерть это не самое страшное, что есть в жизни - мы все смертны, вы все умрём. Самая страшная расплата за грехи за наши и грехи поколений неотмоленные - это бездетность. И у нас до революции все бездетные семьи, все их искренне жалели. Я долго не мог понять почему, сейчас говорят: "О! Нет детей. В своё удовольствие живут". Так? А ведь раньше их все жалели. И вдруг до меня дошло: "Господи, так ведь если у тебя нет детей, у тебя никогда не будет внуков, правнуков, праправнуков. А душа-то твоя там будет мучаться. А ведь ни одна родная душа в поминальную субботу не придёт, свечку не поставит, тебя с благодарностью не помянёт". Вот это и есть самое страшное - полное забвение человека.

А Господь-Бог - он суров, но справедлив. И если какой-то род впадает во грехи тяжкие, он его берет, просто прерывает бездетностью по мужской или женской линии. Нормальные рода развиваются, этот высыхает: всё, его больше нет, он исчезает с Земли навсегда.

И вот заходит эта женщина, вот такая [От автора сайта: толстая.] медицинская книжка. Всех прошла профессоров, курорты. И все говорят: "Иди рожай". Рожать не рожается, нет детей. Она ей задаёт вопрос:

- Вы в Бога верите?

Та аж опешила.

- Ну, вроде верю. Сейчас модно в Бога верить.

- А вы крещёная?

- Нет.

- Православная?

- Да, предки православные.

Она начинает её смотреть и видит у неё полный провал поля в области матки. Там что ни делай, нет энергии зачать ребёнка. Она смотрит её мать. У матери искажение поля в области матки. Она смотрит бабку. У бабки искажение поля в области матки. Она могла посмотреть любого человека из любой эпохи. Вот это полностью подорвало все мои атеистические представления.

Я знаете почему в Бога не верил? Потому что мне говорили: "Господь-Бог всемогущ. Он всё знает, всё видит. Он не только твои дела знает-видит, он все твои мысли знает, даже тайные помыслы знает. Ты от себя хранишь, Господь их знает". Ну тут я хохотал: "Ничего себе! Какая у Бога должна быть голова. Ведь миллиарды людей на земле. Попробуй про всех всё запомни". А оказывается, соратники, ни один прожитый нами миг на земле не исчезает бесследно. Вся информация о наших мыслях, чувствах, поступках, состоянии здоровья снимается, где-то накапливается, хранится вечно! И простая женщина берёт и этой информацией пользуется.

Когда кончилась эта консультация я, весь ошарашенный, подождите говорю. Я подхожу и говорю:

- Я хочу вам поверить. Вот давайте как цыганка. Вот скажите, есть у меня гланды или нет?

И рот ладошкой прикрыл. Она говорит:

- Да нет у вас гланд, вырезали. Кстати, это плохо.

Я говорю:

- Можете сказать, во сколько лет?

Она говорит:

- Ну… срок?

- Ну с пяти до пятнадцати.

Она меня смотрит пятилетнего - гланды есть. Шестилетнего - есть. Семилетнего - есть. Восьмилетнего - есть. Девятилетнего - видит мощнейший воспалительный процесс, в десять удалили.

Я говорю:

- У меня отец живой?

Посмотрела, нет. Рассказала от чего умер, когда, чем болел. Всё известно и всё понятно.

И вот она смотрит эту женщину и видит у неё в шестом поколении по женской линии в её роду какая-то страшная грешница. То ли вероотступничество, то ли проклятие, то ли самоубийство, но на роду грех висел неотмоленный и на ней [От автора сайта: женщине, пришедшей на приём.] закончился бездетностью. Всё стало ей понятно. Она открывает книжечку маленькую, православный молитвослов, находит молитву. Там есть "За упокой души наших предков и всех православных христиан". Читайте молитву. Женщина читает молитву: раз читает, два читает, три читает. Третий раз доходит до слова "аминь" и с ней вдруг приключается истерика. Как её затрясло, как она давай рыдать, как она вся пятнами пошла. Эта перепугалась, водички, отпаивает, успокаивает. Кое-как её успокоила. Начала смотреть, смотрит - у неё началась коррекция поля в области матки. И у матери началась, и у бабки, по поколениям пошла коррекция. Она ей говорит:

- Пишите рекомендации.

Та сидит, рука трясётся. Пишет: "Пойти в церковь, окреститься. Каждую субботу ходить на службу, отмаливать свои собственные грехи и грехи своей пра-пра-прабабки. Может быть Господь-Бог даст и дети у вас ещё будут". Это было в сентябре. А в феврале мы случайно встретились в Новосибирске.

- Привет.

- Привет.

Она говорит:

- Помните нашу крестницу?

Я говорю:

- Помню.

- На днях позвонила. Женщина забеременела.

У меня аж челюсть отпала.

А я как раз ехал в город Нижний Тагил, я там группу проводил. А там настоятель Собора святого Александра Невского, отец Геннадий, мой очень хороший друг. Мы с ним одногодки и жизнь одинаково понимаем. Я приехал, говорю:

- Отец Геннадий, я чудо видел. Человек у Бога попросил и Бог ему дал.

А он на меня глазками хлоп-хлоп.

- Да ты что, Владимир Георгиевич? Да я тебе сотню таких чудес расскажу. Человеку поверить-то ведь и даётся.

И тут я обратил внимание на один очень странный факт. У нас до революции в России врачей на душу населения было в 38 раз меньше чем сейчас. В 38 раз меньше было врачей! А люди-то ведь жили здоровыми. И ведь жили-то поскольку. Вы слыхали "и желаю тебе сибирского здоровья"? Слыхали про такое? Где оно, это сибирское здоровье? Посмотрите на себя. А оказывается до революции в Сибири жили сплошь старообрядцы. Это были настолько духовно крепкие люди, они все посты соблюдали, они на дух алкоголь-табак в рот не брали, они жили по 100-120 лет. Вот оно где было сибирское здоровье.

Всякий раз, соратники, когда человек расстаётся со старой ложной верой, обретает новую, он проходит через одно важное таинство, которое называется покаяние.

Запишите все:

Самое главное домашнее задание

Написать покаяние.

Сегодня, соратники, дома вечером, перед сном, никаких вам дневников писать не надо. Возьмёте сегодня двойной лист бумаги в клетку, расположите вертикально и на этом листе не надо писать ни номер, ни псевдоним, ни имя-отчество. Дело в том, что мы не являемся духовными людьми. Мы не имеем права принять от вас покаяния и отпустить вам грехи. Это может сделать только священник в церкви. Поэтому вы напишите это покаяние анонимно. Его никому не надо показывать, его никому не надо будет сдавать, вы его завтра принесёте сюда и я вам завтра расскажу, как с ним следует поступить дальше.

Итак, вы возьмёте двойной лист бумаги в клетку, сверху напишете "Покаяние". И запишите название покаяния: "Перед кем я виноват (или виновата) в этой жизни за свои грехи и вредные привычки (алкоголь, табак, сквернословие и др., а культурное питиё - это страшный грех, который лежит на каждом из нас - программирование детей) и как я буду искупать свою вину".

К сожалению, соратники, многие из вас - люди невоцерквлённые. Даже не понимают, как это - каяться, перед кем каяться. Я дам ещё одну подсказку. Запишите: "Перед кем каяться?" Перед собой, перед детьми (если есть), перед родителями, перед семьёй, мужем-женой, перед четырнадцатью поколениями (я сейчас поясню что это).

А я вам, соратники, вот эту историю [От автора сайта: о приёме бесплодной женщины.] рассказал не просто так. Я вам рассказал эту историю для того, чтобы вы сегодня вечером перед сном может быть впервые в жизни задумались о той величайшей ответственности, которая лежит на нас с вами за каждый прожитый миг на Земле. Вот мы не просто грешим, подличаем, праведничаем, нет. Мы своей каждой прожитой минутой формируем здоровье, душу и тело семи последующих поколений. Семи. Вот кто на нас сегодня смотрит с надеждой из будущего. А не пропьём ли мы это будущее? А не проболтаем? Не промотаем ли мы это будущее в силу нашей глупости, невежества, нежелания понять ведь совершенно очевидные вещи? Будет оно у нас, будущее, или нет? Не оборвётся ли наша ниточка во втором-третьем поколении на этой Земле? Нас сформировали семь поколений. Мы им благодарны, но ведь и мы должны оставить семь поколений. Вот это и есть "семья": семь я до меня, семь я после меня, а мы звено в этой цепи жизни.

Перед Родиной, запишите. [От автора сайта: Продолжаем писать список перед кем каяться.] Родина с большой буквы пишется. А мы, соратники, не самые лучшие граждане, такой разор допустили на своей земле. Перед Родиной и перед Богом. Бог тоже пишется с большой буквы, ну, если верите. Если верите, покайтесь перед Богом.

А сейчас я вас хочу попросить, чтоб вы меня все послушали очень и очень внимательно. Потому что то, что я вам сейчас скажу, это самое главное и самое важное из

всего того, что я вам вообще за эту неделю говорил. Потому что покаяние - это вершина нашего курса, это очищение души. А глаза - это зеркало нашей души.

Опыт показывает, что сегодня вечером перед сном все вы поделитесь на две части. Большая часть из вас выполнит это самое главное домашнее задание, напишет покаяние. И может просидит и не час и не два над этой тетрадкой. И может слезами умоется не раз и не два когда будет писать. Вот эти люди придут сюда завтра на последнее занятие абсолютно, совершенно другими людьми. Совершенно другими. Они может впервые в жизни поймут - вот что такое очистить душу покаянием? Вот что такое взять, без стыда посмотреть в глаза своим собственным детям, которых столько лет мы предавали (пусть мы не знали, но теперь-то мы знаем, что предавали детей и предавали их очень крупно)?

К сожалению, найдутся среди вас и такие, что это самое главное домашнее задание не выполнит вообще. Мотивы разные. "Что это каяться? Не в чем мне каяться". Это, соратники, грех. Тоже грех. И этот грех называется гордыня. Когда человек считает, что ему не в чем каяться, это гордыня. Каждому из нас, соратники, есть в чём покаяться. И я здесь перед вами душу рву не просто так, я свои грехи искупаю. До тридцати трёх лет я и наливал и поднимал и в рот заливал тем, кто отказывался. Мне всю жизнь эти грехи теперь искупать. Может вот таким делом, которое мне во искупление Богом и назначено.

А кто-то напишет с фигой в кармане: "Ай, напишу что-нибудь. Сдавать-то всё равно не надо".

Так вот, я хочу, соратники, сразу вас предупредить. Те, кто не напишет покаяние или напишет его кое-как, вот эти люди вот того потрясающего эффекта, который они могли получить от этого курса, они не получат. И боюсь что не получат уже никогда. И всё же я верю, что все вы выполните это самое главное домашнее задание, напишите покаяние и получите этот самый прекрасный результат.

Убрали всё из рук, потёрли руки до тепла и сделали все **пальминг**.

Итак, глазки все закрыли, успокоились, расслабились, начинаем наш вечерний пальминг. Начинаем расслабление мышц наших глаз. Наши глазки хорошие, наши глазки отдыхают, с каждым днём наши глазки видят всё лучше и лучше. Мышцы наших глаз расслабляются. Весь наш зрительный тракт расслабляется. Вот и подходит к концу очный курс нашего Народного университета здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Пять дней мы приходили на занятия, набирались знаний, умений для того, чтобы помочь себе очистить сознание, душу, тело; избавиться от вредных привычек, болезней; восстановить здоровье, зрение. А так же мы ходили для того, чтобы освоив психоанализ Шичко и метод Бейтса научиться помогать другим людям.

Мы много и упорно занимались и вот сегодня дома вечером перед сном нас ждёт самое главное домашнее задание - написать покаяние: перед кем я виноват в этой жизни за свои грехи, вредные привычки и как я буду искупать свою вину. Покаяние - это вершина нашего курса, курса очищения души. А глаза - это зеркало нашей души.

Я верю, соратники, что все вы с достоинством и честью выполните и это самое главное домашнее задание, напишете покаяние и получите прекрасный результат. А вообще, я восхищён вами, дорогие соратники. У всех у вас очень сильная воля, твёрдый характер, ведь фактически неделю вы работали в три смены, на производстве, кто-то на учёбе, вечерами по три с лишним часа на занятиях, до полуночи писали анкеты, дневники, самовнушения, сочинения. Вы своим трудом доказали, что вам по плечу новые, более серьёзные победы над своими пороками. Ну а впереди, соратники, впереди всех нас ждёт прекрасная, трезвая жизнь. И я очень хочу вам пожелать, чтобы вы в этой жизни обрели высочайший смысл и чтоб передали этот смысл жизни своим детям, внукам, правнукам. И чтобы когда придёт время уходить не стало бы нам мучительно стыдно и больно за бесцельно промотанные годы.

Жизнь, зрение, жизнь.

Ну а сейчас, уважаемые соратники, у всех глаза закрыты, ладошки на носу, сели прямо. Все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли. И все носом на доске написали: "ДАТЬ ЛЮДЯМ ЗРЕНИЕ".

А сейчас глазки все протёрли, как дети промокнули, вздохнули все глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали, поморгали, поморгали, поморгали, поморгали. И посмотрели все друг на друга. Посмотрели на меня. Посмотрели на зал. Порадуйтесь тем новым краскам, которые открываются перед вашими глазами без этих стёкол - костылей-очков.

Наше сегодня занятие закончено.

Лекция 6

Здравствуйте, уважаемые соратники. Начинаем наше шестое занятие в Народном университете здорового образа жизни по методу Геннадия Андреевича Шичко. Курс посвящен коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса. Это курс всеобщего оздоровления и избавления от вредных привычек.

Откройте ваши конспекты. Напишите "Шестое занятие" и напишите тему:

Прояснение сознания

Этот вопрос один из самых сложных, о прояснённости сознания, и что именно имел ввиду Геннадий Андреевич Шичко формулируя этот вопрос в дневничке. Смотрит сами. У человека в голове записаны различные ложные программы: "Алкоголь - хорошо", "Табак - прекрасно", "Ешь побольше - будешь здоровым", "Очки спасут", "Врачи помогут", "Самому делать ничего не надо". И вот человек приходит на подобные курсы и начинает себе записывать новые программы, о том, что "Алкоголь - яд", что "Табак - яд", что "Смешанное питание - яд", что "Очки калечат глаза". И за неделю люди, которые выполнили все домашние задания, написали все дневники, самовнушения, анкеты, сочинения, т.е. всё полностью выполнили за эту неделю, эти люди у себя ложную программу в голове разрушают, а новую программу себе записывают. Почему я это утверждаю так? Потому что соратница одна даже пишет: "Сегодня смотрю как соседка за столом соседним травит себя смешанным питанием". Т.е. она уже не сама смотрит чего она ест, она уже смотрит чего другие как едят. Т.е. у неё изменения на уровне подсознания произошли.

Ну, я думаю, что не найдётся среди вас ни одного человека на сегодняшний день, который бы вышел и говорил, что вот это [От автора сайта: Ложные программы.] правда, а это [От автора сайта: Новые программы.] ложь. Да? Ни один человек. Хотя если б я на первом дне сказал вот это вот всё, вы бы тут на дыбы встали и сказали: "Человек сумасшедший, ерунду какую-то говорит, что выпить на праздник нельзя". Вот. То есть уже изменения на уровне подсознания произошли.

Казалось бы, на этом можно было бы и расстаться. Нет, соратники. Дело, оказывается, обстоит намного сложнее.

Вот эти ложные программы по всему сознанию пустили ядовитые корни. Какие это корни? Скажем, алкогольная программа пустила корни какие? Праздник - алкоголь, радость - алкоголь, горе - алкоголь, родился - алкоголь, умер - алкоголь, деньги дали - алкоголь, деньги отобрали - алкоголь. Вообще, вся жизнь вокруг алкогольной программы у человека крутится. А ведь эти корешки надо тоже из подсознания убирать. А с другой стороны, мы с вами, соратники, начали писать мощную программу, что "Трезвость, здоровье - это прекрасно". Программу-то мы начали писать, но ведь эту программу надо наполнить каким-то реальным конкретным содержанием, а именно: "Праздник - это трезвость", "Радость - это трезвость", "Горе - всё равно трезвость". То есть нам же надо иметь в голове программу как себя вести в той или иной ситуации. Где гарантия, что вы через полгода на какие-нибудь поминки не попадёте, "Да выпей стакан", а у вас эта заноза [От автора сайта: Программа "Поминки - алкоголь".] в голове сидит и она может сработать. И вот эту вот работу по окончательному прояснению сознания (т.е. убиранию вот этих ядовитых корешков и записи вот этой новой "ромашки" трезвой, здоровой жизни) никто за вас, к сожалению, сделать не сможет. Никакой нанятый негр. И вам это всё предстоит сделать самим в течение ближайшего полугода.

Я вам дам специальный график ведения дневника и для вас с завтрашнего дня одним из важнейших вопросов в дневнике будет такой: "В каком случае некоторые люди употребляют алкоголь?" Разберите каждый раз один новый случай бывший с вами. И вам с каждым дневником надо будет начать разматывать свою жизнь назад и вспоминать те случаи, когда вы сами употребляли алкоголь, либо находились в кампании благожелательно к этому занятию относившейся.

Например. Вот вы пишите дневник номер 12. И размотали почти целый год назад и дошли до такого случая: "Некоторые люди употребляют алкоголь когда из отпусков возвращаются на работу". Да? Зачем они это делают? Ну на работе такая традиция: в отпуск уходишь - бутылку ставишь, с отпуска приходишь - две несёшь. Что в этом неправильного плохого? Тут всё неправильно и плохо. В коллективе 12 человек. 12 человек в отпуск ушли - 12 пьянок, 12 вернулись - ещё 12 пьянок. 12 дней рождений, да ещё там праздники всякие - так трезвой недели на работе ни одной не проходит. А как поступите вы? Напишите три варианта поведения без алкоголя. И вы должны написать, что в следующий раз выходя из отпуска я испеку торт, принесу и устрою чаепитие с тортом. Да? Чтоб не думали сотрудники, что я жадина, на этот вонючий алкоголь денег пожалел, испеку торт и принесу его. Или, скажем, принесу на работу бидон ягод, угощу всех. Это хорошая русская традиция - при встрече посидеть за столом, вкусно поесть. Она нормальная. Но без алкоголя. И тогда у вас вот эта вот занозина, "Коллектив, отпуск - алкоголь", она у вас уйдёт и у вас уже будет реально записана программа "Вот я в этой ситуации могу себя вести без алкоголя".

Запишите все:

График ведения дневника

До 20-го августа ежедневно. 15 дней. Вам сейчас будет проще, занятий не будет, вечером будет свободное время.

Далее. Август-сентябрь через день.

Октябрь-ноябрь - два раза в неделю.

Декабрь-январь - один раз в неделю.

Ниже запишите: "Обязательно писать дневник накануне алкогольно-объедательной ситуации и после неё". О чём идёт речь? Представьте, у ваших лучших друзей Сидоровых, скажем, 15 августа день рождения. А у вас уже традиция - каждый год 15 августа все к Сидоровым, на дачу. А Сидоровы - народ известный, они мёртвого напоют, от них ещё своим ходом с дачи никто не уходил. А у вас ещё сознание до конца не прояснено и вы знаете, что там к вам недобрые руки потянутся чтоб за штаны за юбку и, как говорится, "фэйсом об тэйбл" опять стукнуть вас, в это болото пьяное утащить. И встаёт вопрос: "Идти к Сидоровым на день рождения на дачу или не идти". Ответ, соратники, только один: "Идти и идти обязательно".

Но накануне этого похода вы должны вечером написать дневник и самовнушение. И в дневнике для вас важнейшим вопросом будет такой: "В каком случае некоторые люди употребляют алкоголь?" Вы напишете: "Некоторые люди употребляют алкоголь на дне рождения у живодёров Сидоровых". Так? "Зачем они это делают?" "Сидоровы - народ глупый, они на всякие курсы не ходят. У них такая установка: вот напоить до полусмерти - это и есть угостить, уважить, отпраздновать". "Что в этом неправильного, плохого?" Напишите: "Всё неправильно и плохо. Праздник, день рождения, люди сидят, травятся ядом. На это безобразие дети смотрят, программируются". "А как поступите вы? Напишите три варианта поведения без алкоголя". И вы должны написать: "Завтра у Сидоровых на даче я буду петь, танцевать, буду отдыхать, поиграю с детьми. Вначале потребую, чтобы несли мясо, рыбу, салаты (белки). Через три часа потребую, чтоб тащили торты, пироги (значит углеводы)". Всё себе распишите и смело идите к Сидоровым на день рождения. С этого пути вас там уже никто не собьёт. И я вас уверяю, что вы прекрасно проведёте время. Но когда вечером домой вернётесь с дня рождения, обязательно ещё раз закрепите этот успех: напишите снова дневник и самовнушение.

И для вас в дневнике одним из важнейших вопросов будет такой: "Ваше отношение к спиртному? Ваше отношение к предложению употребить спиртное? Ваше пребывание в кампании употребляющей спиртное". И вы должны написать: "Сегодня была на дне рождения у Сидоровых. Господи, да что ж с людьми творится! Да к концу-то вечера перепились, да там переругались. А у меня-то всё хорошо, да всё прекрасно. Однако

завтра утром съезжу-ка я снова на дачу к Сидоровым, да посмотрю на их опухшие рожи, да продемонстрирую что такое трезвый, здоровый образ жизни". И будьте уверен, вот эта метастазина, "Сидоровы, алкоголь, день рождения, дача" [От автора сайта: Т.е. ложная программа.], у вас уйдёт. У вас уже будет ваш реальный опыт как себя достойно вести в такой конкретной ситуации.

Обратите внимание, что дневники пишутся с затуханием в течение полугода. Почему такой срок? Этот срок Шичко обнаружил экспериментально. Это свойство человеческого мозга. Я очень люблю слушать и рассказывать анекдоты. Ноя про себя заметил одну странную особенность. Встречу какого-нибудь приятеля в Академгородке.

- Здорово.

- Здорово.

- Ну расскажи что-нибудь весёленькое.

И он мне расскажет анекдот. Я:

- Ха-ха-ха.

Но я знаю абсолютно точно, что если я этот анекдот в течение дня не вспомню, кому-то не перескажу, если я его в течение недели ещё где-то в кампании не вспомню, не расскажу, я его через месяц просто забываю навсегда. Просто навсегда. И через месяц опять этого приятеля встречу.

- Здорово.

- Здорово.

- Ну расскажи что-нибудь весёленькое.

Он мне опять этот анекдот. Я:

- Ха-ха-ха.

А сам думаю: "Да не может быть, чтоб я его не слышал". Но я его точно не помню.

Но если с какой-то информацией человек постоянно общается в течение полугода, то сознание понимает, что это одна из самых важных информаций и закачивает в такие глубины подсознания, что оттуда, как говорится, только можно вырубить топором.

Яркий пример подобной программы - это таблица умножения. Вспомните, как мы с вами в школе учили таблицу умножения. Помните? Дважды два четыре. Пятью пять двадцать пять. Учили, писали, на ночь, отвечали. Полгода учили таблицу умножения, что хотите со мной делайте - я её не могу забыть. Шестью шесть, у меня откуда-то вылетает, тридцать шесть. Не думая вылетает. Срабатывает программа. Могу я забыть таблицу умножения, как вы думаете? Да, могу, по методу Шичко. Вот попробуйте перед сном пописать абракадабру три дня: шестью шесть тридцать шесть, семью семь тридцать семь, восемью восемь тридцать восемь. Четыре дня попишите, на пятый день вам попадётся восемью восемь и начнёте на пальцах складывать. Потому что вылетать-то будет не шестьдесят четыре, а тридцать восемь: вот только что вы себе программу написали - "Восемью восемь тридцать восемь".

Но нам с вами таблицу умножения затирать не надо в подсознании, а вот ложные программы таким образом затираются и вытесняются из подсознания программами новыми.

Запишите все:

Техника безопасности

Что мы, кстати, называем на наших курсах стопроцентным результатом? Мы называем ситуацию, когда человек снимает очки, восстанавливает зрение и начинает видеть без очков так же, как он видел в очках. То есть если он в очках видел с пяти метров шестую строчку и начал видеть без очков шестую строчку, то вот это мы называем стопроцентный результат. Он может ещё больше получить, и седьмую, и восьмую,

и десятую увидеть - развить своё зрение. Но вот сто процентов мы считаем - человек видел без очков, начал видеть как в очках, вот эта ситуация ста процентов.

Для достижения стопроцентного результата я буду:

1. Максимально откажусь от очков.

2. Перечитывать конспект и дополнительную литературу.

Что касается дополнительной литературы по зрению, вот одна из самых простых, коротких и лучших книг, я считаю, запишите: **Бенджамин "Хорошее зрение без очков"**. Но её ребята переиздали и она в общем у нас есть.

Вышла в общем прекрасная книга, авторы - **Игорь Афонин, Валентина Травинка "Как прекрасен этот мир, посмотри"**. Очень редкая сейчас книга, но если увидите, обязательно купите. Игорь Афонин - это тот самый Игорь Николаевич Афонин, у которого я пять с половиной лет назад восстанавливал зрение в Череповце. Он до сих пор ведёт эти курсы. И как-то в Череповец приехала Валентина Травинка. Это известная писательница-журналист, знаете, книжки зелёные она пишет, о здоровье. И она приехала в Череповец, приехала в очках. И увидела объявление "Курсы по восстановлению зрения". Она пришла, просидела все эти курсы, сняла очки, восстановила зрение и Афонину говорит: "Слушай, так надо ж срочно книгу об этом писать". Афонин говорит: "Да я не писатель, вроде". "Ну давай вместе". И вот они вместе написали вот эту книгу "Как прекрасен этот мир, посмотри". Книга о методе Шичко-Бейтса.

Запишите ещё. Корбет. **Маргарет Корбет** - это ученица Бейтса. Самая известная ученица Бейтса.

У неё была сложная судьба. Её муж начал слепнуть. У мужа зрение было минус двадцать. И врачи ей сказали: "Приготовьтесь, будете жить со слепым мужем". И тут она услыхала, что в штате Нью-Йорк живёт профессор Бейтс, который не очки прописывает, а зрение восстанавливает. И она повезла мужа к Бейтсу. Бейтс мужа посмотрел и сказал: "Зрение восстановим". И Маргарет Корбет дала обет: если мужу сохранят, восстановят зрение, то она всю свою жизнь положит на то, чтобы эту методику как можно шире по всей Америке и по всему миру пустить. Мужу зрение восстановили и именно Маргарет Корбет (она не врач, она талантливый педагог) развернула сеть подобных курсов по всей Америке и, в общем, от неё пошли эти курсы и в другие страны. Книги у неё по-разному называются, типа "Как быстро восстановить зрение". В общем, запомните автора - Корбет, Маргарет Корбет.

Саму книгу Бейтса читать я вам не рекомендую. Это серьёзный научный труд, который переводил специалист по переводу детективов. Я, специалист-оптик, кандидат физмат наук по специальности оптика, моя первая специальность, я сидел, читал, догадывался, о чём Бейтс мог писать.

А вот вторая часть, книжка Маргарет Корбет, очень и очень полезная.

Запишите ещё автора. Хаксли. Книга называется **"Как вернуть зрение"**. **Олдос Хаксли** - это знаменитый английский писатель-романист. Он написал около пятидесяти романов и ослеп. У него зрение минус двадцать, ему врачи категорически запретили читать. И он освоил азбуку Брайля: пальцами, как слепой начал читать. А он жил в Англии и услыхал, что в Америке живёт профессор Бейтс, который зрение восстанавливает. Он всё бросил и поехал в Америку. Но Бейтс уже умер и он попал в группу Маргарет Корбет. Восстановил зрение и написал книжку, тоненькая книжка, которая переведена на 185 языков мира. Вот эта его книжка "Как вернуть зрение". Это размышления серьёзного английского писателя обо всех этих проблемах. Если увидите, очень редкая книга, обязательно её найдите.

Что касается книжек о методе Шичко, запишите автора: Иван Дроздов. **Иван Владимирович Дроздов** написал книгу, единственную книгу, **"Геннадий Шичко и его метод"**. В этой книге первая половина - рассказ вообще о методе Шичко и о том, как он к этому пришёл, а вторая половина - материалы самого Шичко, мо методу избавления, скажем, от алкогольной зависимости. Называется его труд "Помощь пьющим

пожелавшим стать трезвенниками". Я знаю десятки людей по стране, которые прочитав эту книгу навсегда перестали употреблять алкоголь. С помощью вот этой методики Шичко.

Запишите ещё. Автор - **Углов**, академик Углов. Его книги - это энциклопедии по здоровому образу жизни. Он написал книгу **"Самоубийцы"**. Вот тот материал, который я давал вам вчера-позавчера, я взял из этой книги. У него прекрасная так же книга, очень редкая, **"Ламихузы"**.

Кстати, знаете, кто такие ламихузы? Нет? Мы долго думали, есть ли аналог спаивания, уничтожения своих собратьев с помощью наркотиков в живой природе. И выяснили, что в живой природе такого нет: чтобы животные одного вида своих собратьев убивали наркотиками, этого нет. Только в людской среде. Но животные одного вида против животных другого вида наркотики пускают очень успешно. И яркий пример - маленький жучок ламихуза. Вот такой маленький жучок, он залезает в муравейник и в муравейнике начинает учинять форменный разбой: то муравьишку сожрёт, то яйца муравьиные поест. Свои яйца откладывает, муравьи их не различают, выращивают ламихузят вместе со своими личинками. Но муравьи-то понимают, что к ним бандит залез, а у них есть в муравейнике боевые муравьи, боевики-муравьи, и они им дают приказ: "Уничтожить ламихузу". Они только к ламихузе, а он поворачивается к ним задними лапками и у него сзади там такие волосики, трихомы, и он с них начинает выделять наркотическую жидкость типа алкоголь. Алкоголь выделяет. Муравьи бегут, его кусают, лижут, цепляют, дуреют, зависимость у них появляется. А потом они уже ламихузу любят. Они за ним, так сказать, ухаживают, они по утрам вокруг него как вокруг пивной собираются. И у них только одна задача: лизать, лизать этого ламихузу и муравейник начинает распадаться. То есть нарушается работа. А в это время ламихузята вылупляются, они этот муравейник доедают и переходят на другой. Вот такой вот есть жучок, ламихуза, паразит. Но что интересно, у муравьёв есть способ борьбы с ламихузой. Вот что интересно, есть способ. В чём он заключается? Понаблюдайте за муравейником. Муравьи время от времени свои яйца, знаете, белые такие, вытаскивают и перепрятывают, с одной норки в другую. Постоянно таскают туда-сюда. Зачем они это делают, биологи не знают. Но яйцо муравья если вытащить на свет, ему ничего не бывает. А личинка ламихузы как только её на свет вытаскивают, она тут же гибнет. То есть ламихузы чего боятся? Света боятся, правды боятся. Правдой их надо добивать, убивать этих ламихуз.

Вот книги Дроздова, книги Углова.

По части курева самая лучшая книга - **Мириам Стоппард "Бросим курить"**. Вот все курильщики, кто курит или у кого курят возьмите. Почитав эту книгу, заставьте курильщика почитать, тяга к этому отравлению у человека резко пропадает.

Вот **Шичко, "Основной словарь трезвенника"**. Здесь не только то, что я вам давал, словарь Шичко, несколько слов, а он тут всем словам дал правильное научное толкование по этой проблеме. Тоже посмотрите.

И вот одна из лучших книжек по раздельному питанию, это основоположник раздельного питания в мире, американский профессор **Герберт Шелдон**. Называется **"Артотрофия. Основы правильного питания"**. Уникальнейшая книга, если б я её в десять лет прочитал, я бы зубы все себе сохранил. Это самый ведущий специалист в мире, Семёнова у него всё взяла.

Так, записали с литературой, да?

3. Заполнять дневник в соответствии с графиком и рекомендациями.

4. Не делать тайны из того, что я сознательно отказался (отказалась) от алкоголя, табака и очков - наш метод основан на правде.

Вот вы знаете, соратники, среди нас с вами, соратники, есть такие соратники, которые нам с вами соратники, совсем не соратники. :) Так? Вот есть люди, которые после окончания подобных курсов, я это называю "начинают крутить хвостом":

- Слушай, пойдем, выпьем?

- Да не-не-не, я за рулём. Да не-не я тут занят.

То есть человек начинает врать. Вместо того, чтобы сказать: "Я веду здоровый образ жизни, показываю прекрасный пример детям, всем окружающим". Человек начинает врать. Ну а если он начинает врать, его бесы подкараулят и ножку ему подставят. Это уже проверено.

И вот у меня был такой интересный случай. В Тюмени ко мне из деревни на занятия приехал один соратник, молодой парень, лет тридцать. Заходит на консультацию и говорит: "Где тут от алкоголизма лечат?" Я говорю: "Ну заходи, тут всех от алкоголизма лечат". И он начал ходить на занятия. Я ему дал специальный дневник от алкоголя-табака (вам завтра раздадут эти дневнички), он начал с ними работать. Всё прекрасно, значит, всё нормально. Парня через неделю стало просто не узнать. А он целую неделю жил у родственников, только ходил на занятия, делал домашние задания и всю эту литературу перечитывал, сидел дома. Он на третий день перестал травить себя табаком. На пятый день проводил лечебное голодание, парень вообще талантливый, пишет: "Сегодня с меня течёт не моча, а табачный дёготь. Я из тридцати лет, с шести лет, двадцать четыре года сосу, значит, табак ядовитый. У меня мясо прокопченное и вот эта копоть с меня выходит, лицо становится розовым, белым" и т.д. В общем я говорю, парня к концу занятий стало просто не узнать. На последнем занятии руку жал: "Владимир Георгиевич, приезжай. Мы с тобой, так сказать, на рыбалку". Ну, в общем, всё прекрасно. И через неделю вернулся назад домой в деревню и не курит и не пьёт. Деревня ахнула.

- Ты, что, кодировался?

- Нет.

- Зашился?

- Нет.

- Лечился?

- Нет.

- А что не куришь, не пьёшь?

- Ну не хочу, не курю и не пью.

Неделю живёт, не курит, не пьёт и всё отрицает. Месяц живёт, не курит, не пьёт. Да, мало того, что не курит, не пьёт, письма куда-то посылает. Письма посылает, понимаете? Ну и когда он очередные дневнички послал, в почтовый ящик бросил, он за угол, а они тут же его вскрыли - заинтригована вся деревня: что ж с мужиком-то случилось? Вскрыли этот ящик, достали письмо. "О! Лечился! Ну вот же, видно что лечился. Что ж ты?" И он, чтоб доказать им, что он такой же сумасшедший как они, нелечёный, взял бутылку водки, буль-буль-буль, залил в себя.

- Ну что, не умер?

- Не умер.

- Значит не лечился?

- Ну значит не лечился.

И пишет мне: "Что делать дальше?" Я отвечаю, ну а зачем врать-то было? Ну приехал, сказал: "Ребята, прекрасный метод. Ни страха, ни насилия. Очищаешь сознание, душу, тело. Живёшь как человек с новой трезвой программой".

Вот меня очень сильно выручает во всех таких ситуациях вот этот значок члена Союза борьбы за народную трезвость. Вы знаете, он мимо людей не проходит. Обычно:

- Что у тебя за значок? Ну-ка, ну-ка.

Я говорю:

- Союз борьбы за народную трезвость.

- Трезвость?! Да ты что! Да её ж удавили давно.

- Да нет. Это святая идея, вечная. Удавить её невозможно. Я не потому не употребляю алкоголь, что у меня там печёнка-селезёнка болит. Нет. Я народ свой трезвостью спасаю. И тебя с трезвостью своей я тебя спасаю.

И вы знаете, такая позиция в любой кампании где бы я ни был вызывает у людей уважение. У нас на Руси всегда идейных людей уважали. Да? Правда? А тут начинают разливать, я говорю:

- Я не употребляю.

- Ты что, больной?

- Да нет. Я, ребята, как раз здоровый человек. Я и употребляю. Это у вас не всё в порядке с головой - вы яд собираетесь сосать, дуреть, болеть с него, в конце концов и помирать.

У меня был очень интересный случай. Я как-то в Омске разыскал своего однокурсника и одноклассника. Мы вместе физмат школу кончали, пять лет отучились в университете. А потом разъехались и двадцать лет не виделись вообще. И тут я разыскал его телефон, звоню.

- Здорово.

- Ты что ли?

По голосу узнал. Я говорю:

- Я.

- А ты где?

- В Омске.

- Да ты что! Приезжай ко мне.

- Да тут курсы…

- Никаких курсов, приезжай.

- Как ты-то хоть живёшь?

- Да тут вот маленький ребёнок, поздний брак. Ну в общем приезжай, сам всё увидишь.

Ну приезжаю, обрадовались, всё. А у него действительно, пятилетний сынишка, Петька, бегает. В 38 лет первого ребёнка родил значит. С Петькой познакомились:

- Петька.

- Дядя Володя.

Всё как надо. Петька у них капризный, ну до невозможности. И он мне говорит: "Слушай, я пока тут подсуечусь к столу, ты Петьку займи чем-нибудь". Повёл меня Петька в свою комнату, да как открыл шкафы, да как повываливал оттуда автоматы, пистолеты, машины. Петька у них вот так живёт - на целый детский сад игрушек. Через пятнадцать минут мы с Петькой друзья не разлей вода. И тут заходит друг: "Ну пойдём, сейчас мы с тобой Амеретты, Амаретты за встречу выпьем". Захожу в зал, в зале накрыт на двоих столик, стоит бутылка Амаретты, налито два стакана, тут закуска какая-то. Я сел. А Петька подходит к столику, стоит и думает, чего ему делать. На него не накрыли, его за стол не сажают, его сейчас спать будут укладывать, он тоже понимает. И вот он стоит и думает: "То ли скандал закатить, то ли ещё чего". А я смотрю, друг-то мой сомневается:

- А ты что Петька стоишь? Ну-ка садись с мужиками.

И пока Петька стул тащил, я из серванта достал третий стакан и полный стакан Амаретты Петьке налил. Сидим. Заходит его папаша великовозрастный. Смотрит, Петька сидит. Ну, думает, ладно, пусть сидит. Потом глядь, Петьке стакан Амеретты налито! И вы знаете, он мне так небрежно говорит:

- Не… Петька у нас не пьёт.

Понимаете? Петька у нас не пьёт. Ага. Я говорю:

- Как не пьёт?

- Не-не-не-не. Петька пить не будет.

И тянется стакан забрать. Я говорю:

- Петька, будешь пить?

Петька аж двумя руками вцепился: "Буду пить! Ага!"

- Будет пить, ты чего?

- Не-не-не, Петьке нельзя.

- Да почему?

- Ну это же алкоголь.

Он испугался, что мальчонку напою. Я говорю:

- Ну и что?

- Как что? Ну это же яд.

Я всё ждал, пока он скажет слово "яд". Я говорю:

- Яд? Да ты что? Надо же, а. Алкоголь - яд. Слушай, а до скольки лет алкоголь яд? Вот он что, до шестнадцати лет яд, да? А в шестнадцать паспорт дали, он уже не яд, иди и пей? Э нет. Давай так: чем своего Петьку поишь-кормишь, тем и меня покорми. А яд мы пить не будем.

Взяли с Петькой два стакана, пошли, вылили в унитаз, смыли. Я говорю: "Смотри, Петька! Алкогольный яд не пей, дураком станешь!" Петька пулей папкин стакан хвать: "Папка! Дураком станешь!" Вылил. А он обалдел, она ж тысячу рублей, бутылка-то, стоила по тем временам. А я говорю:

- Да ты посмотри кто я.

[От автора сайта: Указывает на свой значок члена Союза борьбы за народную трезвость.]

Он прочитал, говорит:

- Господи. Да я ж совсем забыл. Тут в 84-м году твои лекции по Омску ходили в магнитофонной записи. Я их ещё и переписывал, да гордился, что это мой друг, одноклассник, однокурсник.

И вот вы знаете, соратники, мы с ним за этим трезвым столом просидели-проговорили всю ночь. Всю ночь просидели за этим столом. И так мы эту ночь пообщались душевно… И что с нами делают, со страной делают, с детьми-то с нашими что в конце концов будет? И я в очередной раз понял, сколько же душевного человеческого общения сожрала у нашего народа эта страшная алкогольная отрава. Нормального душевного человеческого общения.

Представьте, ну осталась бы эта Амаретта. Ей бы не кончилось, там бы вторая, третья, четвёртая бутылка. Нахрюкались, через час вспомнили бы какую-нибудь пошлую историю, завалились спать. На утро голова болит, на душе, как говорится… Вот вам и вся была бы встреча старых университетских друзей.

Но меня поразило то, что впервые за 45 лет ему мысль пришла в голову: "А детям-то почему?" Ну детям же никто не наливает алкоголь, правда? Все знают: для детей алкоголь - яд. Но если для детей яд, то почему тогда для взрослых он не яд? Если он вообще для живого организма яд.

Следующее запишите.

5. Не производить над собой алкогольных, табачных и очковых экспериментов.

Вы знаете, не перевелись среди нас ещё экспериментаторы. Вот уже три месяца живёт, всё нормально. "Дай-ка попробую, как оно подействует? Оно ж как-то должно подействовать, правда? Дай-ка попробую".

Сразу вам хочу сказать, соратники: ничего из этого "пробования" хорошего не выйдет. И пробовать не надо.

Вот меня некоторые глупые корреспонденты (а им всё хочется докопаться, почему мы, члены Союза борьбы за народную трезвость, не употребляем алкоголь), и они вот хотят, может мы лечёные, может нам нельзя… Они б тогда успокоились. Лечёный - значит всё нормально. Человек нормальный, а не употребляет - с их точки зрения это что-то страшное и подозрительное. И вот они мне часто задают такой вопрос: "Владимир Георгиевич, ну вот положа руку на сердце скажите, вот вы могли б сейчас взять и выпить?" Я говорю: "Да конечно могу. Рот есть, отравы море, взял да залил. Но зачем? Я могу, но зачем это делать? Что-нибудь я хорошего с этого получу? Нет. Моя семья нет. Моя страна нет. Ну а зачем это делать?"

Этот вопрос, "Можете ли вы выпить?", настолько же глуп, как если б меня спросили:

- Владимир Георгиевич, вот с крыши того дома вниз головой об асфальт могли бы сейчас прыгнуть?

- Конечно могу. Взял, залез, да и прыгнул. А зачем это делать? Я могу прыгнуть. Зачем? Ну сверну шею, похоронят. Ничего ж хорошего с этого не будет. Тогда зачем это делать?

Я помню во втором классе друг друга все донимали вопросом: "Слушай, ты б за миллион съел дохлую кошку?" И вот давай думать. Кто-то съел бы, кто-то не съел. А зачем вообще дохлую кошку-то есть? Ну вопрос-то глупый, правда?

Так вот алкоголь и табак это и есть та самая дохлая кошка, про которую все друг друга спрашивают: "Выпьешь? Закуришь? Дохлую кошку съешь?"

6. Жить по принципу "Не травлюсь алкоголем, табаком сам и не участвую в отравлении своих соотечественников".

Очень важный принцип техники безопасности. Очень важный, соратники. Я вам даже больше скажу: с завтрашнего дня любая бутылка алкогольного яда, которая пройдёт через ваши руки, она может к вам назад вернуться и ударить так больно, как вы себе даже и не представляете.

И вот вам маленький пример.

У меня на берегу Оби дачный участок. Я туда каждый день на велосипеде летом езжу. И каждый раз въезжая в садоводчество я проезжаю мимо маленького скромного памятника на котором написана табличка: "Ковалёв Гена. Родился тогда-то, умер тогда-то. Прожил на свете Ковалёв Гена ровно десять месяцев и двадцать два дня". А что случилось? Шофёр на самосвале привёз перегной какому-то хозяину, вывалил. Тот говорит: "Слушай, с тобой может алкоголем рассчитаться? Этим делом, бутылками?" Тот говорит: "Конечно бутылками, какой разговор!" И он с ним бутылками рассчитался. А соблазн велик, а жабры, как говорится, горят, а уже вечерело и там никакого ГАИ вроде по дороге не было. Он отъехал пять метров, достал бутылку, буль-буль-буль-буль-буль залил и по газам. И выезжая из садоводчества прямо по колясочке с этим Ковалёвым Геной взял и проехал. Его поймали, судили, дали ему по максимуму, 12 лет тюрьмы: ну во-первых пьяный, ребенка задавил и убегал с места происшествия, с места катастрофы.

Но я хочу вас спросить, соратники: "Вот тот человек, который дал ему бутылки, как вы думаете, вот на том божьем суде будет отвечать за это преступление? Не является ли он организатором, соучастником, прямым соучастником, убийства невинного младенца? Есть у вас гарантия, что бутылка, которая через ваши руки пройдёт, к чему-нибудь подобному не приведёт? Ведь это яд, который любого человека в дурака превратить может. Любого человека".

И последний принцип запишите.

7. Помнить: невозможно помочь себе, не помогая другим. Помогая другим, я помогаю себе.

Запишите три заповеди Шичко:

1. Спешите делать добро.
2. Выбрался сам - помоги другому.
3. Если не я, то кто же?

Клуб "Оптималист" Геннадия Андреевича Шичко.

Оптимальный - значит наилучший.

Когда Геннадий Андреевич Шичко сделал ряд своих открытий и сформулировал свой метод психоанализа… В те годы, кстати, у нас в стране психоанализ считался буржуазной лженаукой, им было запрещено заниматься и он даже свой метод не мог назвать психоанализом. Знаете, как он свой метод зашифровал, назвал? Метод гартономической дезалкоголизмии. То есть он вот так вот его всюду подавал. И он понял, что может очень многим людям помочь избавиться от различных вредных привычек, зависимостей. И он начал проводить курсы, помогать избавляться от алкоголя, табака, наркотиков.

Шичко конечно был человек выдающийся во всех отношениях, люди к нему тянулись. А жил он в Ленинграде, в районе крупного завода, объединение "Светлана", и очень много людей было с этого завода, "Светлана". И в конце концов вокруг него образовалось нечто вроде клуба. Им дали помещение и встал вопрос как назвать этот клуб. И Шичко предложил, давайте назовём клуб "Оптималист". И как он это расшифровал? Он сказал, что человек рождён со свободной волей: он может служить дьяволу (травить себя алкоголем, табаком, калечить очками, обжорством, чем угодно), но человек ведь может служить и Богу, правда? Может взять и отказаться от этого глупого занятия и прожить жизнь оптимальным, наилучшим образом. По оптимальной, наилучшей программе. И вот те люди, которые по методу Шичко отказались от этих вредных привычек, они себя с гордостью называли оптималистами, то есть люди, которые живут по оптимальной, наилучшей жизненной программе.

Уже после смерти Шичко движение оптималистов полыхануло по всей стране. Начали создаваться клубы, в том числе здесь, у вас в Абакане, несколько клубов, и по всей Хакассии были созданы, где людям помогали по методу Шичко избавиться от этих вредных привычек. Создано всесоюзное и всероссийское объединение клубов "Оптималист". И если у клуба есть своё постоянное помещение, то обязательно на стене висит портрет академика Углова, висит портрет Геннадия Андреевича Шичко и висят его три заповеди: "Спешите делать добро. Выбрался сам - помоги другому. Если не я, то кто же?"

И вот сейчас точно такие же занятия вчера закончились у вас в Саяногорске. Моя коллега проводила подобные курсы. Вот такие же занятия сейчас идут на Камчатке, идут в Москве, в Минске, в Душанбе. Во всех крупных городах проходят, есть эти клубы, ведутся подобные занятия. Даже в деревне Углы Алтайского края тоже есть наши соратники, помогают своим односельчанам избавиться от этой скверны, от алкоголя, табака и других наркотиков.

И вот Геннадий Андреевич Шичко всякий раз, когда заканчивал очередную группу, он выходил вот так вот и задавал в общем-то глупый вопрос. Он спрашивал: "Дорогие соратники, вот вы верите в то, что я - человек нормальный? Вот вы верите в то, что я нормальный человек? Я себя ни алкоголем, ни ацетоном, ни гноем, ни керосином, ни, понимаете, табаком не травлю. Ни в праздник, ни в будний день. Я совершенно нормальный человек. А вот те люди, которые вон там вот стоят у ларьков в очереди за алкоголем-табаком - это люди сумасшедшие, у них не всё в порядке с головой. Они за свои собственные, кстати, немалые деньги, покупают страшные наркотические яды и травят, убивают себя этими ядами. Так вот, соратники, все вы с завтрашнего дня можете начать пить, курить, есть и нацепить очки ровно столько и ровно такие, какие вы носили неделю назад. Вы - люди свободные. Поймите, что вы - люди свободные, вы можете делать всё, что хотите. Я вас не кодировал, не гипнотизировал, ни укалывал, вы можете всё что угодно делать. Более того, с завтрашнего дня вы можете начать пить, курить, есть и нацепить очки ещё более сильные чем даже у вас были, это тоже

ваше право и ваша свобода. И я вас этой свободы не лишал. Но истинная ваша свобода заключается в том, что вы можете с радостью и навсегда отказаться от этого глупейшего занятия - самому себя травить и самому себя калечить".

И вот те люди, те соратники, которые встают на этот оптимальный жизненный путь становятся оптималистами по жизни, с этими соратниками мы конечно будем работать дальше, здесь работает клуб "Луч", мои помощники, ассистенты. Вы раз в месяц будете встречаться, завтра у вас будет первая встреча, там вам расскажут и о клубе и материалы ещё раздадут кое-какие и назначат следующую встречу на сентябрь, октябрь, ноябрь. У вас будет этот клуб постоянно действующим, вам помогут довести начатое ваше дело до конца.

А сейчас запишите все мой адрес. 630117, Новосибирск 117, абонементный ящик (АЯ) 521, Жданов Владимир Георгиевич. Запишите на всякий случай мой телефон. Вдруг будете в Новосибирске, обязательно позвоните, я что-то через вас передам сюда, какие-то материалы, газеты, просьбы. Телефон мой 32-23-21. Если меня дома нет, часто меня дома не бывает, жена и дочка всегда скажут где, когда я приеду, что передать. Это домашний телефон. Записали?

А теперь, соратники, запишите…

Домашнее задание

Сегодня у нас воскресенье, выпускной день, сегодня дневников писать не надо. С завтрашнего дня вы начнёте писать дневник №1. Вот эти три дневника, что мы писали на курсе, это учебные дневники. А уже с завтрашнего дня вы начнёте писать нормальные правильные дневники: дневник №1, 2, 3, 4, 5. И так у вас эта нумерация пойдёт. Пишите в общей тетрадке дневники, а потом на встречу просто принесёте один последний дневничок Александру Алексеевичу, сдадите, он посмотрит и подскажет, сравнит с первым вашим дневничком, как у вас идут ваши дела.

А сегодня я вас всех попрошу написать, запишите: "Отзыв о занятиях".

Значит сегодня я вас попрошу взять двойной лист бумаги в клетку, расположить вертикально и написать: "Отзыв о занятиях в Народном университете здорового образа жизни по методу Шичко-Бейтса". И напишите, стоит этим заниматься, не стоит, даёт эта методика чего-то, не даёт, какие-то замечания, пожелания, ваши предложения. Я с огромным интересом всегда читаю ваши отзывы и в конце отзыва, соратники, я вас очень попрошу если вы сочтёте возможным подписаться под этим отзывом и написать вашу настоящую фамилию, имя, отчество, написать ваш возраст, вашу профессию и ваш адрес. И тогда это уже будет не просто отзыв для меня, бумажка, а это будет документ.

Зачем мне этот отзыв как документ? Дело в том, что официальная медицина в очередной раз по всей стране хочет удавить метод Геннадия Андреевича Шичко. Основная причина, основная претензия, которую предъявляют моим коллегам на местах, это следующее:

- Как это так, вы берётесь лечить людей, а у вас нет медицинского диплома?

Мы говорим:

- Так мы людей не лечим, мы людей учим.

- Как это не лечите? После вас здоровыми становятся и в больницу не ходят.

- Ну это уж ваши проблемы.

- Нет. Вы лечите и лечить не имеете права. Лечить имеем право только мы, только врачи.

А на сегодняшний день, соратники, у нас совершена страшная диверсия против народного здравоохранения. У нас впервые в истории России врача заинтересовали в болезни больного. И чем больше и чаще человек будет болеть, обращаться к врачу, тем больше будет у врача зарплата. Страховая медицина.

У меня жена заведует поликлинической службой, она говорит: "Это вредительство, самое высокоорганизованное в нашей стране: заинтересовать врача в болезни больных. Чем больше будут люди болеть, тем у нас будут выше страховые выплаты, тем больше наши буду зарплаты. Ну и вы, говорит, конечно наши конкуренты получаетесь - вы же людей учите здоровому образу жизни, учите не болеть".

Я, соратники, восемнадцатый год веду здоровый, трезвый образ жизни. Я за восемнадцать последних лет ни разу ничем не болел. Ни разу не обращался ни в больницу, никуда, ну только что за справкой что я здоров для ГАИ, вот единственное моё обращение в эту больницу было. Я даже не знаю, как там работают аптеки, как там работают наши больницы, меня это просто не касается, понимаете? Всё это мимо меня идёт. Человек ведёт здоровый, трезвый образ жизни.

И вот эти ваши отзывы… Сейчас в Государственной Думе сменилось руководство комитета по здравоохранению и я буду в октябре-месяце в Москве, и я эти отзывы собираюсь отвезти в Государственную Думу. Мы хотим придать методу Шичко государственный статус, чтоб этот метод по крайней мере включили в программу в педагогических и медицинских институтах. Чтоб студентов этой методике обучали. А ещё бы лучше и старшеклассникам бы давали эту методику в школе как основу здорового образа жизни, психоанализ Шичко.

И я очень прошу… Кто из вас имеет медицинское образование? Поднимите руки, у кого-нибудь есть медицинское образование? Обязательно напишите: "Я, медик с таким-то стажем, утверждаю, что метод Шичко-Бейтса метод немедицинский. Это метод педагогический, воспитательный. Им может овладеть любой человек, который хочет помочь другим людям".

А у кого есть педагогическое образование? Поднимите руки. А вы напишите: "Я, педагог с таким-то стажем, утверждаю, что метод Шичко-Бейтса - это метод педагогический. Его надо, так сказать, внедрять в педагогические институты, обучать учителей, потому что этот метод немедицинский".

И тогда, мне очень важны ещё и ваши отзывы, учителей и врачей, это не просто отзыв, а заключение специалиста. Вы же специалист, правда? Педагог. Вы сами прошли эту методику, на себе видите: да, здесь нет никакого лечения, чистая педагогика, воспитание человека. Понятно?

Вот эти вот отзывы педагогов и врачей я отдельно даже складываю, показываю: "Вот смотрите, вам кто-то здесь шепчет, что это ерунда. Вот что говорят врачи. Вот что пишут педагоги".

- А медсестра?

- Медсестра тоже. Вы ж тоже медик, вы ж можете оценить, правда? Я уколы делал? Нет. Ну раз не делал, значит я не врач. Я учил людей, учил здоровью, учил здоровому образу жизни, учил гимнастике.

Завтра, соратники, в шесть часов, запишите, у вас в шесть часов завтра будет здесь первая встреча. Она будет короткая, наверное полчаса, минут сорок, не больше. Не опаздывайте. Эту встречу проведут Григорий Иванович и Александр Алексеевич с вами. Они тут ещё принесут кое-какую литературу, интересную информацию, раздадут вам ещё дополнительные материалы по нашему курсу и вы завтра принесите на эту встречу вот этот отзыв. Сдадите ему. А Григорий Иванович мне их перешлёт. Хорошо? То есть завтра принесёт этот отзыв, сдадите на вашей встрече.

Записали? А сейчас запишите все тему:

Пиратские очки

Пиратские очки - одно из самых мощных упражнений по методу Бейтса.

[От автора сайта: Это упражнение ещё известно как гимнастика Утехина "Зоркость".]

Читать, писать, смотреть телевизор, работать на компьютере, ходить дома, на природе, на отдыхе в одноглазых пиратских очках. При этом зрение тренируется в обоих глазах. Через тридцать минут делать пальминг и менять повязку с глаза на глаз.

Одно из самых мощных упражнений на тренировку глазодвигательных мышц - это пиратские очки. Закрывается (вот у меня здесь пустые, стёкол нет [От автора сайта: Владимир Георгиевич одел очки без линз, причем оправа с одной стороны замотана материей так, что левый глаз не видит.]), один глаз закрывается повязочкой-шторкой, а второй глаз смотрит, работает: читаете, пишете, телевизор, компьютер смотрите, смотрите одним глазом.

Если вы пока не видите телевизор без очков, мучаться не надо. Возьмите более слабые очки в которых видите, но всё равно закройте один глаз, вы всё равно этому глазу дадите работу, и тому и другому. Понятно? Временно более слабые очки, но закрываете всё равно один глаз.

- А свет можно чтобы попал? [От автора сайта: Видимо слушательница спрашивает, допустимо ли попадание света на глаз, перед которым шторка.]

- Можно, да. Глаз открытый. Тот и другой, оба глаза открыты. Перед этим шторка, он не видит, но он тоже работает, всё как надо делает. Он просто не видит. Глаз не закрыт. Оба глаза открыты. Но этому просто заслоняет видимость шторка.

Значит вы начнёте это одно из самых мощнейших упражнений. И в том числе это упражнение позволяет сохранить и развить зрение при смотрении телевизора и работе на компьютере. Когда человек двумя глазами смотрит телевизор или двумя глазами работает на компьютере, у него резко ухудшается зрение. Почему? Да потому что всякий раз, когда он моргает, глаза ленивые, знают что опять в этот идиотский ящик надо будет смотреть и мышцы не расслабляются в момент моргания. Но когда человек закрывает один глаз, то оказывается, что всякий раз, когда он моргает, он после моргания вынужден снова наводить глаз на резкость, мышцами работать. И поэтому когда он смотрит одним глазом, у него постоянно работают глазодвигательные мышцы - после каждого моргания он вынужден подстраивать глаз на резкость. Понимаете? И у него в этот момент, когда он смотрит одним глазом, идёт мощнейшая тренировка глазодвигательных мышц.

Если человек будет читать и писать на одном и том же расстоянии, то у него зрение от этого ухудшится, правда? Но если он в процессе чтения, письма будет постоянно менять расстояние до текста, то он что будет? Не только писать, читать, но и тренировать глаза. Согласны?

Оказывается, если двумя глазами смотреть телевизор, смотреть телевизор, зрение будет ухудшаться. А если одним глазом, то будут тренироваться глаза с помощью компьютера и с помощью телевизора.

Через тридцать минут глаза устают, очень сильно устают. Одним глазом очень сильно устают глаза смотреть, нагрузка большая. Через тридцать минут вы закрываете глаза, делаете пальминг и когда вы сделаете пальминг, у вас этот глаз, который был открыт сияет, а этот чёрный. И вы делаете пальминг, пока оба глаза не успокоятся, не станут чёрными. В обоих глаза однородная темнота стала - всё, открыли глазки, поморгали, закрыли правый глаз и поработали левым глазом полчаса. Потом снова сделали пальминг, зрение успокоилось, часок поработали без очков - я говорю, нагрузка очень сильная, закрыть глаза, это нагрузка на глаза очень большая. А потом снова.

Чем больше, соратники, вы будете находиться дома, на отдыхе, на работе читать, писать, смотреть телевизор в одноглазых очках, тем скорее вы восстановите зрение. Тем скорее восстановите зрение.

Это одно из самых мощных и сильных и очень нагрузочных упражнений на глаза.

Я их специально не даю с первого дня. Хотя мы в Череповце, почему мы так быстро восстановили зрение? Мы с первого дня, как только начали занятия… Сам Афонин одел себе пиратскую повязку и говорит: "Все достали свои пиратские очки и их надели". Надели очки мы, пиратские. Он говорит: "В начале чтобы слабый глаз, кото-

рый хуже видит, у вас смотрел". Я закрыл правый глаз. У меня левый глаз хуже видит, травмированный. А первый день, мы ж со всей страны съехались. Ну, все друг друга знаем. Я сзади сидел. И меня отвлекли: "Как там, что там, туда-сюда". И я прослушал, что каждые 30 минут надо менять повязку с глазу на глаз. И я первый день проходил целый день с повязкой на правом глазу. К вечеру как у меня заболел глаз! Как свинца туда налили! Полголовы хоть отрубай. Я прибегаю к Афонину, говорю:

- Слушай, голова раскалывается.

- А что?

- Да от твоей повязки.

- Да ты что! Да надо менять. Да каждые… ай-ай-ай, ой-ой-ой и т.д.

И я вот понял. Вот врачи заклеивают глаз на целый день ребёнку. Вот им бы самим хоть раз на целый день заклеить глаз, они бы поняли, какая это страшная мука - смотреть одним глазом. Это очень страшная нагрузка на глаза человека.

Поэтому обязательно постоянно используйте пиратские очки в своей практике. Постоянно используйте.

Запишите ещё.

Тёмные очки

Темные очки очень вредны. Носить их только в исключительных случаях.

Осенью, когда выпадает первый снег и, скажем, солнце. Да. Тут можно закрыть. Весной, когда вдруг в солнечный день выпадает чистый снег. Тоже глаза слепит. Можно. Ну, скажем, за рулем, когда напрямую солнце садится или восходит, по глазам бьет.

А вообще очень вредны темные очки. Очень вредны. Носить их не надо. Они нарушают правильную работу зрачковой мышцы. Зрачковая мышца должна работать, регулировать количество света. А темные очки её просто исключают из работы. И это очень вредно.

Запишите ещё.

Очки с дырками

Очки с дырками, тёмные, "Лазер Вижн" называются - очень вредны.

Я когда в 95 году начал вести эти курсы, буквально месяца через 2 из Москвы прилетел специальный представитель фирмы Лазер Вижн и начал со мной такой разговор:

- Владимир Георгиевич, вы будете самым богатый человек в Новосибирске, если возьметесь пропагандировать и распространять наши очки.

А тогда ж это была диковинка, еще про них никто не знал. Я говорю:

- А что за очки?

Он говорит:

- Вот нате.

И оставил две пары очков, оставил документацию на русском и, самое главное, на английском языке. Ну, а мы же специалисты-оптики. Я говорю, мой первый университет закончил по специальности физика, оптик. Вот. Мы эти очки неделю покрутили, посмотрели и наотрез отказались их рекламировать, продавать и пропагандировать.

Почему?

Дело в том, что эти очки никакого отношения к лазерам не имеют вообще. Они были изобретены в 1912 году. И они используют самый простой принцип: через маленькую дырочку глубина построения изображения резко увеличивается. И в этих очках прекрасно видят близорукие вдаль, а дальнозоркие вблизи. Потому что и так и так. Ну об этом знают все, кто хоть раз в жизни фотографировал фотоаппаратом "Смена".

Если надо только человека снять, а чтоб гора не была видна сзади, мы открываем диафрагму. Да, человек резко, а гору не видать. А если хотим человека и гору, то мы делаем маленькую диафрагму, большую выдержку, и у нас и гора и человек резко получаются. Вот тоже самое.

Но эти очки, они мышцы глаз у человека не расслабляют. Мышцы находятся просто в совершенно безразличном состоянии. При любых мышцах глаз человек все равно в этих очках видит. Но он видит-то и в стеклянных очках. Правда?

Но эти очки с дырками, они как очки обездвиживают глаза, причём даже сильнее чем стеклянные, потому что там надо в дырку смотреть, чтоб не мельтешило. Глаза неподвижны - это вредно для глаз.

Кроме того, это очки тёмные. Они примерно 95% света задерживают.

И самое главное, в английском варианте в описании этих очков большими буквами написано. "Attention!!!" - внимание и восклицательные знаки. "Использовать эти очки не более 20 минут в день. Иначе вы посадите зрение и ухудшите свои глаза".

Ну, понятно, что такую небезопасную и дорогостоящую игрушку мы пропагандировать не стали.

А вот есть, знаете, такие альбомы, называются "Волшебный глаз", "Третий глаз", "Волшебные картинки". Видели наверно такие штрихи-штрихи, а потом смотришь-смотришь и там вдруг какая-то фигурка появляется. Вот это очень полезный тренажёр по методу Бейтса. Увидите где-нибудь - купите и используйте, это очень хорошая тренировка зрения и для вас и для ваших детей. Очень хорошая тренировка.

О! У нас же больше часа прошло. Ну-ка потёрли руки до тепла и сделали **пальминг**.

Уселись, расслабились. Каждый час работы с глазами не забывайте - надо делать пальминг, давать отдых и расслабление своим глазкам.

Пальминг начинается с комплимента своим глазам. И вот я вам предлагаю в качестве комплимента каждый раз (это у вас будет раз 15 на дню) повторять торжественное обещание своим глазам: "Я буду любить свои глазки, буду заботиться о них, давать им отдых, расслабление, тренировку. Каждый час я буду делать пальминг своим глазкам. 3-4 раза в день я буду делать соляризацию глаз на солнышке. Утром, вечером буду делать комплекс упражнений для восстановления зрения. Я буду делать специальные упраженния для глаз. Носить пиратские очки. И мои глазки будут мне служить прекрасно. Будут служить всю мою жизнь". Вот примерно такое торжественное обещание надо записать, заучить наизусть. И всякий раз, когда делаете пальминг, его про себя повторять.

Потом представили, как у вас расслабляются мышцы глаз. Близорукие представили как косые сверху и снизу расслабляются, а дальнозоркие и у кого плоский глаз, как расслабляются прямые мышцы глаз. Сетчатка расслабляется, клетки зрительного нерва расслабляются, клетки зрительного анализатора в мозгу. Весь наш зрительный тракт расслаблен.

Не забывайте два упражнения под пальмингом: представление чего-то однородно тёмного и второе важнейшее упражнение, мысленное воспоминание - приятное воспоминание, которое расслабляет психику, мышцы: мышцы лица и мышцы глаз. А расслабление даст отличное зрение глазам. Расслабление - это основа метода Бейтса. А потом уже тренировка расслабленных глазодвигательных мышц.

Какова стратегия восстановления зрения при заболеваниях глаз (любых заболеваниях глаз, ну, и естественно, при катаракте и глаукоме)? Люди, у которых болят глаза, каждый день 3 раза в день перед едой, минут за 20 до еды, вам надо делать легкий массаж глаз и делать весь комплекс упражнений на подвижность глаз. Чтобы перед едой как можно больше голодной крови прокачать через свои больные глаза. Каждую неделю людям, у которых заболевания глаз, надо проводить один день лечебного голодания. В принципе всем, у кого плохое зрение, надо проводить день лечебного голодания, но тем, у кого больные глаза, это особенно необходимо. Лучше всего проводить

день лечебного голодания в пятницу. Пятница - это постный день, у вас будет строжайший пост, полный отказ от приёма пищи. Только чистую водичку пить. И вот в день лечебного голодания те соратники, у которых болят глаза, надо делать массажик глаз и упражнения 6-7 раз в день, чтобы как можно больше голодной крови прокачать через ваши больные глаза.

И процесс восстановления зрения, рассасывания ваших болячек, он будет запущен и успешно пройдёт.

Не забывайте выходи из пальминга. У всех глаза закрыты, ладошки на носу. Сели все прямо. Все под ладошками глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. У всех глаза закрыты, ладошки сняли, и все носом нарисовали несколько букв-пессимумов, каждый свои. Вот те буквы, которые вы лично видите хуже, путаете их, не можете узнать, чаще их рисуйте носом при выходе из пальминга. И вы их будете видеть лучше. Нарисовали носом буковки эти, так, представили их себе. А сейчас глазки промокнули, тереть их не надо, промокнули легонечко, вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза быстро-быстро моргая. Поморгали, поморгали, поморгали, поморгали.

И записали следующую тему сегодняшней лекции:

Противоположность каждому греху. Добродетель.

Я вам вчера дал самое главное домашнее задание - написать покаяние. Это покаяние не надо никому показывать, нельзя. Его не надо никому сдавать. Его надо было принести и я вам обещал подсказать, как с ним надо поступить дальше.

С этим покаянием, соратники, я вам в ближайшие выходные дни всем настоятельно рекомендую пойти в вашу родную церковь. Что значить родная церковь? Это та церковь, которой принадлежали ваши предки: ваши деды, прадеды. Если ваши деды, прадеды были люди православные, у основной массы, ваша дорога только в православный храм. Если ваши предки принадлежали мусульманской религии, надо найти мечеть. Если принадлежали какой-то другой вере, то ваша дорога в тот храм, в который ходили ваши деды и прадеды.

Почему это важно?

Дело в том, соратники, что все люди на Земле различаются не только и не столько языком и национальностью, сколько вероисповедованием, структурой их души.

И вот та женщина, про которую я вам вчера рассказывал, она за одну секунду могла определить вероисповедание любого человека. Причём она субъективно видела: у православных людей душа в виде облачка. И если человек праведный, "чистый", облачно светлое, если грешник - чёрная туча, если она представляла наших святых - видела золотистое сияние. У мусульман совершенно другая структура души, у иудеев третья, у католиков четвёртая.

Как-то, говорит, в Москве иду, смотрю - идёт человек, пятнами какими-то. Я, говорит, так удивилась, ни разу не видела. Подошла, говорю:

- Вы какой веры?

Он говорит:

- Убеждённый кришнаит.

У них душа вообще не похожа на нашу.

Кстати она мне и рассказала, почему все религии мира категорически выступают противниками межрелигиозных браков. Не межнациональных, а межрелигиозных. То есть не один священник не благословит брак если разным верам принадлежат. Ну, скажем, хакас и русский. Если оба православный - венчают безо всякого… всё нормально. Оказывается, соратники, правая половинка души человека от отца, а левая половинка - от матери. И если они единой веры, то душа цельная. Если веры разные - прямо, говорит, видна половинка, видна нестыковка. Даже иногда, говорит, проглявы-

вается четвертинка. Нас всех с вами обратили в безбожную веру и мы все попережанились-поперемешались, но на самом деле это очень и очень плохо для потомства.

И вот вы наверное знаете, что все наши цари, они женились на немках, помните, да? А у немцев, у них же другая религия. Так вот наш последний царь Николай II полтора года уговаривал эту Гессенскую принцессу, чтобы она перекрестилась в православную веру. Таки уговорил, она перекрестилась, их венчали по православному обряду, православный священник, и всё равно потомство оказалось нежизнеспособным. У наследника была неизлечимая наследственная болезнь, ну а конец у них был просто страшный, бандиты их, всю семью, в одну ночь в подвале взяли и убили, расстреляли.

Так вот, соратники, я вам советую пойти в вашу родную церковь, в храм. Зайдёте в храм, выберете икону, которая вам понравится, постойте возле этой иконы, подумайте, помыслите. Вспомните то, что вы написали в своём покаянии. Наметьте путь искупления тех грехов, которые вы совершили по жизни. А потом, соратники, я вам рекомендую выйти куда-нибудь за ограду церкви и это покаяние, чтобы никому не попало, сжечь либо разорвать на кусочки, чтобы его никто не видел.

А дальше, соратники, я считаю, что у всех у нас есть только один путь - это снова стать нормальными с духовной точки зрения людьми. Нормальными людьми. Ходить в церковь, соблюдать обряды, и самое главное - детей своих к этому приобщить. Сейчас на нашу безбожную страну как волки набросились различные секты. И они ломят души наших детей. И если вы не хотите, чтобы вашего ребёнка навсегда от вас, какое-нибудь "белое братство" или какой-нибудь "виссарион" увлёк, единственная против этого защита - только одна: приобщить ребёнка к тем духовным ценностям, с которыми тысячу лет наш народ жил и выстоял в суровейших условиях.

И поэтому в конце концов я вам рекомендую выйти именно на церковное покаяние.

Почему таинство покаяния происходит в церкви?

Дело в том, что церковь по определению является хранилищем святого духа. И очень важно: когда человек расстаётся в душе с грехом, чем это место будет заполнено? А свято место пусто не бывает. Свято место - это наша душа. И вот в тот момент, когда в церкви происходит таинство покаяния, вот это место в душе у человека заполняется святым духом. И человек в этот момент испытывает ни с чем не сравнимое состояние, которое называется "божья благодать". Вот что такое "божья благодать" наверняка каждый из вас знает, хотя ни разу может не был в церкви и уж тем более на покаянии.

Вот вспомните в своей жизни эпизод, когда вы взяли и вот просто так, ну ни с того ни с сего, совершенно незнакомому человеку сделали доброе дело. И даже спасибо от него за это не хотели получить. И вдруг на вас нахлынет такое состояние, аж мороз по коже, аж слеза вас прошибёт, вы даже не ожидали от себя этого. Вот в этот момент вы оказались настолько угодны Богу, что он вам ниспослал вот эту "божью благодать".

Причём это состояние для человека настолько желанное, настолько возвышенное! Да, дьявол тоже даёт удовольствие, когда человек совершает грех, но ведь за это удовольствие на утро стыд и раскаяние к человеку приходит. А вот "божья благодать" это какой-то в жизни эталон.

И поэтому пойдите, ещё раз говорю, именно на церковное покаяние.

Когда вы в церковь пойдёте, я бы очень хотел вас предупредить, что церковь - это не большой театр, а священник - это не народный артист. Священник точно такой же человек, как и мы, он так же грешен, как и мы и за свои грехи тоже будет отвечать. Но священник рукоположен. Со времён апостолов идёт таинство рукоположения, когда священники более высокого уровня накладывают руки на голову новому священнику и тем самым они его рукополагают - дают ему право совершать церковные таинства, в том числе таинство покаяния.

И когда человек в церкви кается, он кается не перед священником, он кается перед Богом, который и так всё про нас знает. Но священник является свидетелем данно-

го покаяния. И ему дано право от имени Боги либо простить эти грехи, либо наложить какое-то на человека наказание.

Противоположность каждому греху - добродетель. И на все 147 грехов существует их прямая противоположность - 147 добродетелей. И человек живёт в чёрно-белом нравственном мире: каждую минуту человек решает задачу - кому служить, Богу или дьяволу? Разрушить свою душу, совершить грех, либо стяжать святой дух, сделать вот это доброе дело. Но среди этих 147-и добродетелей православная вера выделяет 3 главных христианских добродетели: Вера, Надежда и Любовь.

Вот что такое добродетели и что такое главные добродетели?

Я поясню вам, что есть добродетель Надежда даже не для человека, а вообще для живого существа. Вот что такое надежда? В московском университете на биологическом факультете учёные провели очень любопытный опыт. Взяли ведро воды и бросили туда пять белых мышей. И засекли время, сколько мыши будут плавать. Мыши минут пять барахтались, начали пить воду, одна за другой тонуть. Всё понятно: пять минут. Новый эксперимент: опять в ведро бросают пять мышей, засекают время. Мыши барахтаются, воду пьют, первая, вторая мышка потонула и когда начала тонуть третья мышка, они бросили в ведро дощечку. Мышки на дощечку выбрались, к краю ведра дощечку прибило, выпрыгнули и остались живы. Третий эксперимент. Опять бросают пять мышей в ведро, две новеньких, а три которые в прошлый раз спаслись. И засекают время. Минут через пять две новенькие мышки потонули, а эти три, которые в прошлый раз спаслись - плавают. Плавают 10 минут, плавают 20 минут, плавают час, плавают 3 часа, плавают 10 часов. Вы знаете, сколько они держались на воде? 84 часа! Абсолютно в конец обессилившие мыши лежат на воде, но воду не пьют и не тонут. Что их держало на воде? Как вы думаете? Надежда. Надежда на спасение. Бросили ж дощечку, наверное снова бросят. Зачем зазря помирать?

А вот ещё интереснейший материал.

Газета "Советская Россия" опубликовала цикл статей под общим названием "Исцеление надеждой". И вот послушайте что здесь пишет автор Кондаков.

Он пишет, что до меня дошли слухи, что в городе Калининграде объявилась некая молодая чета Ивановых, которые вылечивают безнадёжных больных от рака. Он не поверил, рак вроде неизлечимая болезнь и поехал в Калининград.

Обнаружил: молодая чета, он учитель физики, она медсестра Наталья Иванова. После окончания медучилища её направили работать в областной онкологический диспансер. Она там проработала год и пришла в отчаяние от результатов работы. Все до единого пациенты, которых туда привозили, ну а туда самых тяжёлых со всей области везли, все люди умирали. Причём умирали в страшных муках. А дня за три до смерти вызывали родственников, говорили забирайте, всё… лечить бесполезно. Она не смогла работать в таких условиях, написала заявление об увольнении.

И в тот день когда она увольнялась, очередной молодой женщине у которой был рак прямой кишки, закрылась проходимость, открылась рвота, вызвали мужа и сказали: "Три дня. Забирайте. Дома умрёт". И вот этой обречённой женщине Наталья Иванова говорит: "Слушай, у меня радом есть дача. Давай мы тебя на дачу отвезём, я тебя вылечу". Та говорит: "Давай". И вот её отвезли на дачу и она начала у этой молодой женщины на уровне подсознания разрушать программу страха неизбежной смерти от рака. Кстати человека убивает не столько рак, сколько страх что он от рака умрёт. Раньше поэтому врачи и скрывали, что рак: скажешь, что рак - ещё быстрее человек умирал. И вот она начала её очищать сознание от страха болезни, страха смерти. Она начала простейшими приёмами очищать ей душу, так же как мы на курсе. Она начала простейшими приёмами очищать ей тело от шлаков и ядов. И случилось чудо: у женщины прекратилась рвота, начали исчезать метастазы, восстановилась проходимость, через неделю она встала на ноги. Через десять дней она звонит мужу: "Приезжай, навести". Муж приехал, а его жена ходит по саду, жарит шашлыки и села с ним шашлыки есть.

И вот корреспондент спрашивает:

- Так какой же урок вы извлекли для себя из этой первой победы?

Она отвечает:

- Я всё больше и больше убеждаюсь, что процесс оздоровления организма онкологического больного напрямую связан с психикой. Чаще всего окружающие и сам пациент на подсознательном уровне делают всё, чтобы набравшая силу болезнь без помех завершила своё чёрное дело. И одна из причин этого - всеобщее убеждение в обречённости заболевшего раком человека.

- А вы разве придерживаетесь иного мнения?

- Да. Я пришла к убеждению, что во многих случаях онкология - это болезнь души, а не тела.

И дальше написано, что 150 тяжелейших больных прошли через её дачу. Не всем смогла помочь, многие умерли. Но больше половины выздоровели и здоровыми живут до сих пор.

Спустя неделю после первой публикации большая бригада московских врачей-онкологов прилетела в Калининград, подняла все истории болезней, переговорили с больными. Тут же решили вопрос - дали ей квартиру в Москве. Выделили в областной онкологической клинике целый этаж и "Советская Россия" ещё четыре раза писала о той успешной работе, которую они уже проводили в уже Москве.

Мы шли, соратники, разными путями, но пришли к одному и тому же. Очищение сознания от ложных программ (в том числе программы страха болезни и смерти), очищение души и очищение тела - вот этот триединый очистительный процесс даёт такой мощнейший оздоровительный эффект, что люди избавляются, казалось бы, от совершенно неизлечимых болезней.

Но вы посмотрите, чем заканчивается эта статья. Заканчивается статья просто фантастически.

Корреспондент спрашивает:

- Читатели ждут от вас ещё примеров чудесных исцелений.

Она приводит ещё примеры, но заканчивает статью следующим:

- У тракториста Бориса К. была злокачественная опухоль поджелудочной железы в последней стадии. Перенёс две операции. Принял около тысячи уколов морфия. При лечении у нас отказался от наркотиков и сам установил себе срок жизни: дождаться рождения внука и хотя бы немного понянчить его. Вылечился, действительно дождался внука и два месяца нянчил его. А затем вдруг заявил, что все наши ограничения в диете ему надоели. Он хочет пить, курить и есть всё подряд. Болезнь скрутила его за пять дней.

Вы представляете? Как только человек сказал "Плевал я на всё! Я хочу служить дьяволу", а дьяволу зачем он по кусочкам, раз он сам к нему в пасть лезет? Он его за пять дней взял и прибрал.

Когда вы пойдёте, соратники, в церковь, я очень вас прошу обратить внимание на старых-старых старушек. Такие знаете, сухонькие старушки в чёрных платочках, которые постоянно в церкви находятся. И вот обратите внимание на их лица когда они общаются с Богом. Мне иногда кажется, что эти старушки наши, они почти святые. Это старушки, которые все, как правило, в войну потеряли мужей. Это старушки, которые на своих плечах семьи, страну подняли. Это старушки, которых сейчас в такую нищету загнали (!), что даже представить было невозможно. А ведь они всё равно верят, верят во спасение души.

За прошедшие сто лет наша православная церковь перенесла страшнейшие гонения. Страшнейшие гонения. Разрушались, осквернялись храмы, убивали священников. И всё равно не удалось эту церковь даже изнутри разрушить.

И вот в Москве живёт председатель Союза духовного возрождения отечества, известный экономист и писатель, Михаил Фёдорович Антонов. Он несколько раз приез-

жал к нам на наши слёты на озеро Тургояк, читал нам лекции о вере, о душе, о православии, о Боге. И он рассказал один очень любопытный случай.

Как-то в Москву приехала большая делегация высших иерархов японской православной церкви. В Японии около одного миллиона японцев крещены в православную веру и вот они приехали, эти высшие священники. Ну встретились с нашим патриархом, с нашими епископами, а потом все вместе взяли и пошли на службу, в храм. И когда они в храм входили (а там же , в храме, эти бабушки всё время находятся), бабушки видят - такое начальство заходит, ну они взяли так все, к стеночке поприжались чтобы пропустить. Так вот эти самые высшие японские священники встали перед нашими бабушками на колени и начали им целовать обувь. Бабушки перепугались: такое начальство и так себя ведёт! Но эти японские священники знали абсолютно точно - божья благодать в нашей церкви сохранилась. И сохранил её не патриарх, не епископ, даже не намоленные стены храма. Сохранили вот эти бабушки своей святой и наивной верой.

Когда я, соратники, поверил не разумом, а сердцем, я понял от какого чистейшего родника всех нас с вами пытались в своё время отрубить. Вот эта православная вера, это неслыханная на Земле вера, которой никогда не было и может уже никогда не будет если сейчас сербов у нас добьют. Эта вера, когда человек снимает с себя последнюю рубаху, отдаёт ещё более нуждающемуся и при этом плачет от счастья. Потому что в этот момент он настолько Богу угоден, что Господь Бог купает его в этой божьей благодати.

Вот, говорят, есть загадка русской души. Вот все эти люди на Западе, они не могу понять, что за народ-то здесь живёт, который с соседа шкуру не дерёт, а свою рубаху отдаст и ведь плачет от счастья, они ж видят, не от жадности, от счастья человек плачет. Так вот вся наша загадка и вся наша разгадка русской души лежит вот в этой нашей вере. Вот там все наши загадки и все наши разгадки.

Жил у нас на Руси замечательный святой **Серафим Саровский**. С точки зрения современного обывателя, он был нищий. У него не было ничего. Он своими руками вырыл землянку, в которой жил, у него была одна домотканая рубаха, он три года ничего не ел - питался отваром из травы сниti. И он тысячу дней стоял на камушке на коленях и молил Бога о спасении России, спасении русского народа. Но Серафим Саровский был самый наисчастливейший человек на Земле, потому что божья благодать на него с небес текла рекой. И очень многие паломники, а к нему царь с царицей за благословлением приходили в эту Саровскую пустыню, очень многие паломники вечерами видели, как от Серафима Саровского исходило сияние. То есть материализовалась эта божья благодать.

Так вот, Серафим Саровский в трёх словах выразил смысл жизни православного человека. Мы с вами люди русские, не можем жить без смысла жизни, давайте запишем:

Смысл жизни православного человека - Стяжание Духа Святого.

То есть смысл жизни - так прожить жизнь и так добрыми делами стяжать этот святой дух, подготовить свою душу к бессмертной вечной жизни.

[От автора сайта: Чтобы понять до конца что имеет ввиду Вдадимир Георгиевич, приведу цитату из беседы с самим Саровским, которая произошла в 1831 году: "Стяжание всё равно что приобретение, ведь вы разумеете, что значит стяжание денег. Так все равно и стяжание Духа Божия. Ведь вы, ваше Боголюбие, понимаете, что такое в мирском смысле стяжание? Цель жизни мирской обыкновенных людей есть стяжание, или наживание, денег, а у дворян сверх того - получение почестей, отличий и других наград за государственные заслуги. Стяжание Духа Божия есть тоже капитал, но только благодатный и вечный…"]

И вы знаете, второй факт, который полностью подорвал мои атеистические устои, это то, что в нашей Церкви существует необъяснимый никакой наукой феномен - нетленные мощи наших православных святых. Вот я был на экскурсии в Киево-Печерской

лавре, студентом ездил, и там с одиннадцатого века лежат святые монахи. Никто ничего не делал, они лежат, не рассыпаются в прах, ничего не гниёт. Оказывается, если человек при жизни так стяжал святой дух, так укрепил свою душу, что она даже после смерти оберегает тело и не даёт туда ни тлену, ни гниению проникнуть.

Несколько слов… на ваши вопросы отвечу.

Многие задают вопросы: **"Владимир Георгиевич, как вы относитесь к экстрасенсам, колдунам? Сами, часом, вы не экстрасенс ли? А то на первом занятии свет потушили, свечку зажгли. Вроде чем-то лечили нас тут. Что-то такое от вас шло"**. Должен вам сказать, соратники, что я никакой не экстрасенс, я простой, самый обычный человек так же как и вы. И ко всем этим экстрасенсам и колдунам я отношусь точно так же, как к ним относится наша Православная церковь. А именно: резко отрицательно и даже враждебно. И я вам объясню почему у Церкви такое отношение к этим явлениям. Дело в том, что всякий раз, когда у человека возникают какие-то сверхспособности, сразу задаётся вопрос: "Откуда у тебя эти сверхспособности?" Эти сверхспособности человеку может дать либо Бог, либо дьявол. Причём Бог их даёт во спасение души, а дьявол даёт для погубления его души и тех душ, которые его услугами будут пользоваться. Но все эти колдуны-экстрасенсы, все себя в грудь колотят и кричат: "Мы белые, белые! Мы от Бога! Мы с крестом, с иконой, с молитвой идём". А тогда задаётся второй вопрос: "А за какой величайший духовный подвиг Господь Бог дал тебе эти сверхспособности?" Боги их просто так не даёт, только за духовное подвижничество. И вот вы знаете, все наши святые, они были такие экстрасенсы, такие ясновидцы, что Кашпировскому даже и не снилось. Но самое-то интересное то, что они об этом никогда никому ничего не говорили и никогда этим напрямую не козыряли.

И вот есть такая тоненькая книжечка, называется "Житие святых". Она в церкви продаётся. Увидите - обязательно купите. Читайте сами, детям эту книжку читайте. И вот там описывается житие одного из последних Оптинских старцев Макария. И описывается любопытный случай. Как-то в Оптину Пустынь приехал богатейший московский купец и привёз и пожертвовал на церковь целый мешок денег и при этом сказал, что он очень бы хотел повидаться со старцем Макарием. Макарию доложили, что такой жертвователь приехал и он говорит: "Благословляю его, пусть он приходит, мы с ним чайку попьём". Вечером он идёт на встречу, весь возвышенный, сидят, пьют чай, говорят о Боге, о душе, о земных делах и в конце концов купец осмелел и говорит: "Отче Макарий, у меня в Москве сейчас предстоит многомиллионная сделка. Благословите эту сделку. Ну я же Церкви помогаю". А Макарий на него посмотрел и говорит: "Благословляю тебя, сын мой. Приходи завтра, ещё чайку попьём". Да что ты будешь делать! Ему надо срочно в Москву, там миллионы, сделка, а его старец оставляет ещё на день в монастыре! А слово старца в монастыре, соратники, это закон. Вот что сказал старец, хоть весь мир перевернись, вот так и надо поступать, как сказал старец. Он остался на день в монастыре, ходил на службу, помогал, вечером приходит, пьёт чай, сидит как на иголках, уже не решается и благословления спросить. Ну а старец видит его состояние, говорит: "Благословляю тебя, сын мой. Приходи завтра. Ещё чайку попьём". Да что ты будешь делать! У него там рухнула сделка, миллионы пропали, ещё на день! Ну и на третий день попили чайку, старец говорит: "Благословляю тебя, сын мой. Езжай домой и ни о чём не думай, ни о чём не жалей". Ха! Не жалей! Он три дня дурака провалял, а у него там миллионы пропали в Москве и нехороший остаток у него от этой поездки на душе остался. Спустя пять лет на охоте его управляющего задрал медведь и лежит умирающий управляющий, кричит: "Позовите хозяина, не могу умереть, хочу грех с души снять!" Он пришёл, тот ему говорит:

- Помнишь, ты ездил в Оптину пустынь пять лет назад?

- Помню.

- Прости нас грешных, трое суток мы тебя на дороге караулили, хотели убить, деньги отобрать. Тебя, говорит, Господь Бог спас. Мы, говорит, в конце концов решили, что ты другой дорогой в Москву уехал.

Но ведь старец Макарий ему ж не сказал: "Ты тут посиди три дня, тебя там убить готовятся", правда? Но ведь он же это видел, он же это знал. И вот так ненавящево от лютой смерти доброго человека взял и спас.

Задаёте так же вопрос: **"Есть ли критерий в том, вот правильно ли мы живём? Вот правильно ли живёт человек жизнь? Вот есть какой-то критерий, объективный показатель или нет?"** На эту тему в Библии написана всего одна строчка. И написана так: "По плодам их узнаете их". А наши с вами плоды это кто? Это наши дети, внуки, правнуки, прапрапрапра… вот те семь поколений, которые мы должны оставить на Земле. И то, насколько наши дети, внуки и правнуки будут лучше нас, вот это и есть показатель того, что мы с вами праведно, правильно и достойно прожили свою жизнь.

А вот этот вот закон, то, что дети отвечают, очень сильно действует в нашей жизни. Задавали вчера вопрос, можно ли эту женщину пригласить, работает ли она и т.д. С ней дальше произошла очень интересная история. Она полтора года вела эти свои курсы, ездила по всей стране и тут как-то мы собрались, пили чай на какой-то праздник, она пожаловалась:

- Ну хоть бросай эту работу! Хоть бросай работу. Я как уезжаю, дома заболевают дети - сын и дочка. Я, говорит, приеду, подлечу-подлечу. Уеду опять и вот все полтора года болеют.

А у нас в окружении один парень, он церковный художник, он верующий с малолетства. Он говорит:

- А ты чем занимаешься?

Она говорит:

-А вот курсы веду, души смотрю.

Он аж побледнел, аж отшатнулся, говорит:

- Да ты что! Да ты ж сатанизмом занимаешься! Да ты ж детей своих загубишь. Да как можно души-то тревожить… Да…

Она:

- А что?… А как?… А что?…

- Да это у тебя от дьявола прелесть (когда сверхспособности от дьявола используются, называется в прелести человек). Это у тебя ж от дьявола прелесть! Ты иди в церковь, молись Богу, чтобы от тебя это ушло!

Перепугал её, она побежала в церковь, молилась-молилась, каялась-каялась, выходит, а души видит. Пришла к нему, говорит:

- Вот, я каялась, молилась, а вроде души вижу.

Он говорит:

- Да ты что… Да ты поедь… Да какое… От какого…

Она говорит:

- От Бога наверное, раз каялась и всё осталось.

- От какого Бога! Да ты побойся Бога. Да ты съезди в монастырь, попроси монахов, монахи отмолят от тебя эту прелесть. Детей загубишь.

И она съездила в Могочинский монастырь, неделю там жила, сама каялась-молилась, монахи-монахини за неё молились и отмолили от неё эту прелесть. Вышла и души не видит. И дети выздоровели. И в течение года и сын женился, и дочка замуж вышла, и внуки уже, и всё, как говорится, наладилось.

А вот этот закон, я говорю, он действует, соратники, просто неотвратимо.

Вот был такой Собчак, помните? Помер недавно. Он был мэром Санк-Петербурга. Он проворовался, сбежал во Францию, но дело не в этом. А дело в том, что когда он был мэром Санк-Петербурга, они с Ельциным подняли шумную кампанию чтобы захоронить Ленина в Санкт-Петербурге, чтоб вынести Ленина из мавзолея. Помните, кам-

пания была? Похоже, для Ельцина там место готовили. Но меня поразила не та наглость, с которой эти господа, так сказать, к любой святыне обращаются, меня эта наглость не поразила. Меня поразило совсем другое. Оказывается, на сегодняшний день у Ленина из живых родственников на всём белом свете осталась единственная племянница. Вы представляете? Ведь сто лет прошло, а род-то весь исчез с лица Земли. Ведь какая у них семья-то была! Ведь детей-то сколько было, они в фотокарточку не влазили, а ведь никого ж на белом свете не осталось. Ни ему Господь Бог детей не дал, ни его братьям-сёстрам. Видать что-то было очень страшное в том, что они делали. Было что-то очень правильное, но и что-то страшное, раз Господь Бог так распорядился.

Или возьмите того Сталина. Величайший государственный деятель двадцатого столетия, Иосиф Виссарионович Сталин. Принял страну с сохой, потомкам сдал с водородной бомбой. Это не я сказал, это сказал Черчилль. Это оценка Черчилля: самый выдающийся государственный деятель, Иосиф Виссарионович Сталин. Но вы посмотрите какая судьба у него. Старший сын в плену погиб, второй сын спился, самоубийством жизнь закончил, дочка в сумасшедшем доме на Западе сколько лет отсидела. Ведь это ж тоже неспроста. Видать что-то ж было страшное в том, что делалось в его годы под его, как говорится, именем.

Мы - за сухой закон

Мы с вами на третьем занятии голосовали за сухой закон и успешно его провалили, помните, да? И вот пришло время нам снова переголосовать за сухой закон. Но прежде чем мы будем голосовать, я хотел ещё несколько слов сказать.

Самое страшное, соратники, что может делать и уже делает алкоголь, это уничтожить целые народы и вымести их навсегда с лица земли. И примеры подобных трагедий мировая история уже знает. Об одной их таких трагедий сто двадцать лет назад в своей брошюре о роли труда написал Фридрих Энгельс. В этой брошюре всего одна фраза об алкоголе, но вы послушайте какая: "Когда арабы научились дистиллировать алкоголь, им и в голову не приходило, что они этим создали одно из главных орудий, при помощи которого будут уничтожены коренные жители тогда ещё неоткрытой Америки".

Главным оружием, с помощью которого уничтожили индейцев в Америке, оказался алкоголь. Я вам напомню подробности. Когда европейские колонисты захватывали Северную Америку, там жили многомиллионные племена индейцев. Это были физически крепчайшие люди, древнейшая уникальная цивилизация. Народ был с таким духовным стержнем, ловили индейца в плен, у живого снимали скальп, кожу с волосами с головы, они молча умирали, крика выдавить не могли. Можно такой народ войной победить? Никогда. Догадались эти преступники и пустили против индейцев алкогольное оружие массового уничтожения. Никакой защиты против этого оружия у индейцев не было. Они даже поначалу не поняли, что пущенная огненная вода вымоет их с лица Земли. Начали употреблять мужчины, женщины, дети. Прошло всего два поколения и от этих индейцев ничего не осталось. Сейчас жалкие остатки многомиллионного цветущего народа доживают свой век в резервациях за колючей проволокой. Места для них так и названы: резервации, места для сохранения. Зоопарки для индейцев. Ну нам-то надо делать выводы из этих уроков истории.

О том, что алкоголь является оружием массового уничтожения не только людей, но и целых народов, знали и знают все без исключения претенденты на мировое господство. В частности Гитлер. А Гитлер был не дурак, это был матёрый враг нашей страны. Так вот в 42-м году **Гитлер**, формулируя основы оккупационной политики на завоёванных восточных территориях в своей директиве **написал** всего три предложения: **"Необходимо свести славян до языка жестов. Никакой гигиены, никаких прививок. Только водка и табак"**. Всё. Вся социальная программа Гитлера для наших народов.

Ни школ, больниц, учителей, врачей, кино. Водка и табак. Но Гитлер прекрасно знал, что водка-табак выметут ненавистных ему славян с лица Земли через одно поколение без всяких газовых камер и крематориев. Он историю уничтожения индейцев в отличие от нас с вами изучил доскональным образом. А в недрах СС, этой преступной фашистской организации, был разработан детальный план уничтожения с помощью алкоголя великого украинского народа. Вся Украина попала под оккупацию. Так вот этот изуверский план предусматривал продажу украинцам дешёвой копеечной водки, но только в обмен на книжную макулатуру. Были созданы приёмные пункты, на которые человек приносил связку книг, вес на все ему наливали водку, но водку выдавали при одном условии: он должен был сам пойти, на костре книги сжечь. Сам должен был сжечь. Таким образом, СС-овцы предполагали уничтожить духовное богатство народа, книги, и выродить народ с помощью алкогольного яда.

Чтобы покончить с алкогольным геноцидом… А то что творится сейчас у нас - это самый настоящий алкогольный геноцид, алкогольное уничтожение народов нашей страны. Гитлера-то давно нет, а ведь вся политика Гитлера, она ж выполняется неукоснительно и неумолимо. Все заводы в Новосибирске развалены, единственный завод в четыре раза увеличил производство, обороты и доходы, это ликероводочный завод. У вас здесь процветает, по-моему, только гидролизный завод выпускающий спирт. Это всё политика Гитлера. Проводится руками наших правителей, наших властей против наших народов.

Я очень много езжу, соратники, по стране и люди не могут понять, как такое вообще могло получиться в конце 20-го века: великое государство вдруг развалили и пустили по миру с протянутой рукой. Нищие… Знаете, Лившиц есть, его называют "самый великий нищий", он ходит с протянутой рукой: "Дайте, дайте ещё кредитов". Еще не наворовались все досыта.

Неужели это случайность? Нет, соратники, никакой здесь случайности нет. Дело в том, что в 85-м году зимой, когда стало ясно, что умрёт очередной генеральный секретарь Черненко, на своё очередное заседание собралось мировое правительство. Это страны "большой семёрки" во главе с США. И именно в 85-м году они и приняли окончательное решение уничтожить нашу с вами Родину, Союз ССР, и разделить Союз ССР на 532 карликовых независимых государства и заставить эти государства между собой конфликтовать.

Вы спросите, зачем мировому правительству делить Союз ССР на 52 государства? Дело в том, что по оценкам ведущих экономистов Запада к 2015 году будут истощены природные ресурсы западных стран. Единственная нетронутая кладовая - это 1/6 часть Земли, где нам с вами посчастливилось родиться и расти. На разрушение Союза ССР они бросили сотни миллиардов долларов. Программа эта называлась "Гарвардский проект". Они на эти миллиарды долларов купили всю нашу верхушку, купили все средства массовой информации, всех корреспондентов, купили всех князьков на местах, и в 91-м году им удалось совершенно безболезненно сделать то, чего не смог сделать ни Наполеон, ни Гитлер - разрушить нашу Родину, великую Россию.

Сейчас мы с вами являемся свидетелями второго акта этой гигантской трагедии, разрушения Российской Федерации. То, что творится в Чечне, это, так сказать, куплено на зелёные доллары, уже идёт речь о создании других государств, в том числе Республика Хакассия, так сказать… понимаете, да? Тоже готовят отдельное государство. Уже даже готовится объявиться государство Ямал, понимаете? Государство Ямал, они сидят на газовой бочке, зачем им делиться? Американцы туда миллионами зелёные доллары возят, лишь бы только разрушить нашу Родину.

Но вторая часть этого людоедского плана, а мировое правительство - это людоеды 20-го века, ни у кого не должно быть сомнений, так вот вторую часть плана они поначалу скрывали. А потом её открыто объявили. Оказывается, в 85-м году они поставили программу-минимум - к 2020-му году вдвое сократить население Союза ССР. За 35 лет каждого второго в нашей стране убить. Причём убить не столько войной, сколько старшее поколение уничтожить нищетой, которая будет организована в самой богатой,

кстати, стране мира, а молодое поколение уничтожить развратом, который будет внедрён в сознание, уничтожить алкоголем, табаком, наркотиками. И вот на разрушение, уничтожение нашей молодёжи брошены сейчас десятки, сотни миллиардов долларов. Вот с этими долларами мы сейчас и ведём эту борьбу. Вот именно с этими долларами.

[От автора сайта: Я уже приводил в Гостевой книге кое-какие графики на эту тему. Для тех, кто не видел приведу еще здесь. Посмотрите сколько человек мрёт от алкоголя-табака каждый год в Украине (2005 год - "рекордсмен", погибло пол миллиона человек). Так же посмотрите на кривую уменьшения населения. Если у вас есть данные по России и Беларуси, прошу прислать на емаил.]

Маргарет Тэтчер, повивальная бабка Горбачёва, это член мирового правительства, когда она уже не стала премьер-министром Англии, она приехала, где-то тут у нас была и давала интервью. И она сказала такую мысль: "По оценкам мирового сообщества экономически целесообразно проживание на территории России 15 миллионов человек". Переводчик думал ослышался и перевёл 50 миллионов, а она, сволочь, по-русски понимает, она говорит "Not fifty. Fifteen". Пятнадцать миллионов человек!

Недавно приезжала Маргарет Олбрайт и она повторила эту же цифру: по оценкам мирового правительства целесообразно проживание 15 миллионов человек. Куда 135 миллионов оставшихся? А их надо уничтожить. И в первую очередь уничтожить алкоголем, табаком и наркотиками.

И вот мы сейчас не просто с вами живём, мы с вами сейчас живём в условиях страшной агрессии направленной на уничтожение нашего старшего поколения и уничтожения нашей молодёжи. Так что знайте, мы с вами на войне. На войне жестокой, страшной, ведущейся против нас всеми способами, причём тайно. Если бы просто ходили, убивали, люди бы задумались. А если рядом круглые сутки торгует пивом, вином и водкой ларёк, то люди и не задумываются. Вроде так и должно быть. Ну мрут люди как мухи, ну подумаешь… Кладбищ уже не хватает в городе.

Итак, мы - за сухой закон.

1. **Для детей.** Кто против сухого закона для детей? Единогласно.

2. **За рулём.** В том числе за государственным рулём. Вот был бы у вас глава Республики трезвый человек, такой же, как я, например, он бы не допустил такого безобразия которое творится. Ну я так понимаю. Были бы все депутаты трезвые, они бы, наверное, не допустили такого бардака, понимаете? Между прочим, соратники, у нас в стране 85 лет действует сухой закон за рулём. У нас в стране действует до сегодняшнего дня сухой закон за рулём. Каждый нетрезвый человек за рулём должен быть остановлен, лишён прав и оштрафован - наказан. Это и есть сухой закон - наказание за алкогольное одурманивание. Вы помните нам говорили: "Сухой закон ничего хорошего не даёт"? Слыхали про такое? Вот давайте завтра отменим сухой закон за рулём. Вот давайте завтра отменим. Что у нас, все только трезвые будут за рулём ездить, когда отменим сухой закон? Сейчас 1% водителей за рулём ездят пьяные. Но этот 1% водителей даёт почти 27% всех дорожно-транспортных происшествий и более половины всех смертей на дорогах по вине этих пьяных водителей. Давайте завтра отменим сухой закон. Да каждый второй пьяный за руль пойдёт, нас же с вами передавит. Ну нет, наверное, интереса отменять этот сухой закон. Наоборот, надо его соблюдать как можно жестче и строже. Оказывается, сухой закон даёт и даёт очень многое.

3. **На производстве.** Кто против? Кто воздержался? Ты смотри-ка… Единогласно.

4. **Для себя.** Сухой закон для себя. А вот за этот закон, соратники, мы голосовать не будем. Это дело нашей совести. Ну никто же слава Богу силой-то в рот не льёт, правда? Можно от этого уберечься, мы ж разумные люди. Вот у меня в семье восемнадцатый год сухой закон для себя. Мы эту отраву не покупаем, не употребляем, мы живём трезвой жизнью, всем показываем пример как надо жить людям. Людям нормальным, людям достойным.

5. **Сухой закон для всех** - за этот закон предстоит трудная борьба. Должен вам сказать, соратники, что не всё, слава Богу, ещё до конца пропито, продано и предано в нашей стране. Есть ещё люди, которые думают не только о своём брюхе, но и думают о том, что ж мы детям своим, внукам оставим, какую страну.

И часть таких трезвых людей объединилось в организацию, которая называется **Союз Борьбы за Народную Трезвость**. Я здесь представляю эту организацию. Ну… мы все здесь представляем эту организацию. Эта организация родилась в Новосибирском Академгородке в 1988 году. И она родилась как альтернатива тому официальному Обществу Трезвости, в котором, я думаю, кто-то из вас даже и состоял. В 85-м году было принято постановление антиалкогольное и в нём было написано: "Создать Общество Трезвости". И это официальное Общество Трезвости создавали сверху вниз: начальников поназначали всех, а потом народ начали в это общество силой загонять. Отбирали два рубля взноса, пьёшь ты, не пьёшь - никого не интересовало, вешали значок и через три месяца Общество отчиталось: напринимали 11 миллионов человек, членов Общества Трезвости. Но самое для вас будет любопытное и интересное это то, что ин меня, ни академика Углова в это общество не взяли. И мы сейчас ясно видим, что это общество было создано с единственной целью - дискредитировать святую идею трезвой жизни в умах людей, чтобы люди при слове "трезвость" начали плеваться. И во многом это Общество этого достигло. Но пока шло отрезвление, помните, 85-й, 86-й, 87-й год, жизнь-то какая началась! Ведь ночами можно было детей отпускать не боясь ни пьяных, ничего. Мы радовались. Но когда в 88-м году начали снова открывать магазины, мы молчать не смогли и в ноябре месяце 88-го года в Новосибирском Академгородке собралось 360 активистов неформального трезвенного движения страны и мы создали свой Союз Борьбы за Народную Трезвость. Председателем этого Союза вот уже тринадцатый год является всемирно известный хирург, академик всех медицинских академий мира, Фёдор Григорьевич Углов. Ему сейчас 96-ц год, я вам уже рассказывал, он до сих пор работает, до сих пор учит студентов, делает сложнейшие операции, пишет книги, руководит нашим обществом. Все эти 13 лет я являюсь его заместителем по этому обществу.

[От автора сайта: Официальный сайт СБНТ находится по адресу sbnt.ru.]

Наш Союз Борьбы за Народную Трезвость единственная в стране общественная организация, которая пережила перестройку. Мы до сегодняшнего дня Всесоюзный Союз Борьбы за Народную Трезвость и на все наши мероприятия приезжают соратники из всех республик - Казахстана, Украины, Беларуси, Прибалтики, Молдавии. Мы единственная в стране чисто общественная организация, у нас не было и нет ни одного штатного работника, у нас не было никогда членских взносов (нам, собственно, и некому собирать) и все люди у нас работают, в нашем Союзе, только по велению совести, энтузиасты отдают свои силы.

Наш Союз каждый год фактически проводит мероприятия, очень важные и ответственные. Мы проводим съезды. Каждый год в июле месяце мы проводим огромную школу-слёт на озере Тургояк, туда приезжает до трёх тысяч активистов трезвенного движения со всех республик Советского Союза. Мы там проводим курсы, обучаем преподавателей, ведём семинары, общаемся - очень интересная работа ведётся на озере Тургояк. Мы проводим региональные конференции, в том числе в прошлом, позапрошлом году проводили несколько крупных трезвеннических региональных конференций. Мы издаём уже шесть лет свою газету, "Соратник" называется, и вот сегодня, во время перерыва, посмотрите. Это уникальная газета, которую вы не купите ни в каком киоске, мы её только рассылаем по всей стране по подписке нашим соратникам. Там вся информация, в том числе о методе Шичко, о курсах, об алкоголе, о проблеме наркомании, всё там написано. Обязательно посмотрите, приобретите, вы тем самым поможете в том числе и нашей газете.

И вот меня очень часто в Москве… А наш Союз борьбы входит в Союз Патриотических Сил России, я там его представляю, и довольно часто мне приходится присутствовать на различных мероприятиях Союза Патриотических Сил в Москве, и мне до-

вольно часто задают такой вопрос. А в Москве я хочу вам сообщить, что почти все корреспонденты телевидения и центральных газет получают зарплату не так как мы с вами в рублях, а они получают зарплату в долларах и кто им эти доллары платит, никто не знает. И если он напишет статью в газету о зверствах русской солдатни в Чечне, то ему принесут такой толстый пакет долларов, просто отдадут, скажут: "Молодец". А если он, не дай Бог, напишет статью о том, как рядовой грудью заслонил своего командира от бандитской пули, то ему целый год вообще ни одного доллара платить не будут. И этими долларами так выдрессировали московских пишущих и телекорреспондентов, что там они уже сами чувствуют: вот за это доллар идёт, а за это доллары с него спишут. И они делают только то, что говорят хозяева этих долларов. И вот эти вот долларовые зелёные корреспонденты очень часто задают мне вопрос: "А скажите, пожалуйста, кто это финансирует ваш Союз Борьбы за Народную Трезвость, что вы до сих пор не сдохли? Ну все же организации рассыпались, а вы съезды проводите, газету издаёте, конференции, слёты, школы, университеты по всей стране организуете. Кто вас финансирует?"

И вот этот вопрос, соратники, для нас, я считаю, очень и очень важный - кто нас финансирует. Вы, конечно, понимаете, что мы работаем в области идеологии. А никакая идеология без денег в принципе существовать не может. В принципе не может. Что значит издать эту газету? Представьте себе: на Украину послать конверт с тремя газетами знаете сколько сейчас стоит? 26 рублей. То есть разрывают по живому. Вот. Без денег идеология существовать не может. И я здесь хотел бы вам рассказать одну историю, чтобы вы поняли, в каких условиях нам приходится жить и работать.

Я в 83-м году прочитал доклад академика Углова (он опубликован в его книгах) и я принял решение навсегда отказаться от употребления алкоголя. Более того, бороться за то, чтобы спасти свой народ от той участи, которая ему уготована, от уничтожения. Я прочитал доклад Углова, пришёл домой, всё вылил, а на следующий день у нас был пленум "Общества знаний Академгородка", 83-й год. А я был членом правления "Общества знания". Сижу в президиуме, выступает секретарь райкома. И вот он жевал-жевал резину:

- Надо ещё более усилить идеологическую работу на недосягаемую высоту. Кто хочет выступить?

Я говорю:

-Можно я?

- Пожалуйста.

Я вышел и говорю:

- Что усилить? Нашей стране жить осталось 20 лет. Нас в 2000-м году алкоголем как индейцев уничтожат. Вы почитайте, что пишет академик Углов в своём докладе.

Нам, кстати, 85-й год дал 10 лет передышки. Мы в 2010-м году будем уничтожены алкоголем. Я говорю, вы почитайте доклад Углова. Меня начальство семь раз пыталось согнать с трибуны, а зал кричал: "Пусть говорит всё до конца". Я 45 минут выступал вот на эту алкогольную тему, пересказал доклад Углова, свою, так сказать, боль внёс (у меня всю деревню алкоголем уничтожили, всю деревню). И когда я закончил это выступление, тут же закрыли этот пленум, сорвал я этот пленум, и меня тут же все за рукав: "Слушай, пойдём у нас расскажи. Пойдём у нас расскажи. Нашим расскажи". И я пошёл в один институт рассказал, выступил ещё раз на эту тему. А в этот же день, буквально два дня тому назад, мой директор института академик Нестирикин подписал приказ о моём неслыханном повышении по службе - мне давали лабораторию, у меня зарплата возросла со 180 до 560, в три раза. И на следующий день меня вызывает директор и говорит: "Или ты навсегда забудешь слово "алкоголь" и не будешь говорить об этом, или мы этот приказ порвём и тебе в Академии наук работать не придётся". Я на эту тему выступать не перестал, меня уволили из Академии наук. Причём нас объявили в те годы антисоветчиками. Логика была проста:

- Вы выступаете против водки?

- Да.

- А водкой кто торгует?

- Государство.

- А государством кто руководит?

- Партия.

- Ну значит вы антисоветчики, антикоммунисты. Вам надо башку оторвать.

И "отрывали башку" очень и очень сильно. Я на следующий день, после того как меня уволили из Академии наук, совершенно случайно поступил работать на кафедру физики в пединститут. Я утром приехал, вечером меня выгнали, а утром я приехал. Я говорю:

- Вам нужны преподаватели?

- Нужны.

- Вот мои бумаги.

- Да ты что! С медалью физмат школу закончил, университет, академия. Берём тебя!

- Так вот трудовая, берите.

И меня приняли. А через три дня обнаружили кого они приняли - приняли человека, которого за антисоветизм из Академии наук изгнали. И мне в течение следующей недели ни за что абсолютно объявили выговор, строгий выговор и сказали:

- Лучше по-хорошему напиши заявление, сам уволься. Или ты вот сейчас на минуту куда-нибудь опоздаешь, мы тебя по 33-й статье с волчьим билетом уволим и отсюда.

Ну, 84-й год уже был. Нашему движению, как говорится, Христа распятого не хватало, я говорю:

- Ну если ещё и вы меня выгоните, да ради Бога, выгоняйте. Хуже не будет.

Они долго-долго думали, советовались и решили меня не трогать, опасно было из меня мученика делать. Вот.

А тут как раз 85-й год, постановление. И оказалось, что я-то политику партии правильно понимал, но я просто впереди паровоза бежал, а они-то, сволочи, неправильно. Ну и тут я конечно над ними отыгрался на все сто процентов. Я вот эти вот все свои лекции прочитал на всех курсах всем студентам пединститута. Мы там такую работу развернули!

Но в 87-м году были последние выборы без выбора. Помните, за одного голосовать ходили? Звонят из райкома партии в пединститут в комитет комсомола и говорят:

- От пединститута в областном совете был всегда один депутат, представитель. Сейчас выборы, выдвигайте.

Те говорят:

- Кого?

- Сейчас демократия, самого достойного, но только не трезвенника. Чтоб был не трезвенник (с нами продолжали бороться, с трезвыми людьми).

А комитет комсомола, 33 человека, все до единого, были уже трезвенники. Ни один не употреблял ни алкоголь, ни табак (я с ними, с комитетом комсомола, в первую очередь и поработал). Они целую неделю искали достойного пьяницу, найти не смогли. Опять им звонят:

- Нашли?

- Нет.

- Тогда девочка, второй курс исторического факультета, незамужем, комсомолка, племянница секретаря обкома - её выдвигайте.

Ну тут они вообще возмутились.

А в этот момент областная газета опубликовала очередную статью против нашего движения трезвенного и против меня лично. Так вот студенты собрали комитет комсомола внеочередной, обсудили статью, признали клеветнической, написали письмо в ЦК КПСС, что травят их преподавателя. А вторым вопросом единогласно выдвинули меня кандидатом в депутаты в областной совет. Что после этого началось, вам представить невозможно!

Меня четыре раза по четыре часа разбирали на парткоме. Мне выворачивали руки, чтоб я отказался, чтоб написал заявление, что я отказываюсь от этого выдвижения. А я 16 часов вот так вот стоял и "ваньку валял", я говорил:

- Ну что вы, ну как же, да вы что? Да студенты. Да единогласно. Да как мы в душу им наплюём? Да какие ж мы-то коммунисты после того, если вы будете так с людьми и прочее.

И в конце концов я не отказался. Меня отказалась регистрировать областная комиссия, а после выборов начались репрессии. Сняли с работы ректора института, сняли с работы секретаря парткома, сняли с работы декана моего факультета. А новое начальство мне такую (!) жизнь устроило, что через полгода я сам взвыл. Взвыл и когда меня в очередной раз вызвали на партком, я захожу, они на меня с любопытством смотрят, я говорю:

- Ребята, давайте я от вас уволюсь!

- О! Пиши заявление!

И пока я писал заявление, принесли трудовую книжку, расчёт, без всяких обходных листов меня за 15 минут уволили с работы. Меня уволили после обеда, я домой приехал, а у меня была договорённость в Электротехническом институте, что меня туда возьмут на кафедру работать. Там соратник декан наш. Я на следующее утро еду в город, в Электротехнический институт, захожу к этому декану, он голову поднимает, говорит:

- О! Вчера после обеда ко мне заходит ректор института Лыщинский и говорит: "Жданова на работу не брать".

Я во второй, третий, четвёртый, пятый, пятнадцать ВУЗов в Новосибирске, меня никуда на работу не берут. Я иду в школу устраиваться учителем физики, меня в школу учителем физики не берут. Я тыркался, тыркался и я в 87-м году полгода был безработным. Сейчас безработных очень много и как-то им тут пособия… ну вроде это не очень. И вы себе представить не можете, что значит было в 87-м году человеку быть безработным. Вот что такое было быть безработным. И в конечном счёте… у меня ж семья, двое детей, жена врач, ну кормить-то надо. И я в конце концов вынужден был через полгода устроиться простым рабочим в совхоз работать. То есть меня "довоспитывали", место мне моё показали - вот тебе там твоё это место.

Но что меня, соратники, потрясло за эти полгода. Моё имя уже было довольно известно и в нашей стране и за рубежом. И кстати знали, что все мои права нарушаются, то есть мне, специалисту высокой квалификации, не дают работать по специальности по моим убеждениям. Так вот за эти полгода, соратники, ни одна правозащитная сволочь на Западе даже мне открыточки не прислала. Ну, думаю, хоть бы открыточку прислали что ли: "Владимир Георгиевич, держись! Твои права нарушаются. Мы там за тебя поставим вопрос, где-то там скажем…" Как вот за Гусинского бросились орать - весь мир, 360 000 протестов со всего мира за то, что его на три дня где-то там задержали. Ну хоть бы одну открыточку прислали. Я уж не говорю копейку какую прислали.

И тут я, соратники, понял, совершенно точно: вот всё, что нас здесь спасает и сохраняет, они аж зубами там скрепят, что вот мы ещё живы, что мы ещё на Земле живём. Не всех ещё упоили и купили. А вот всё что нас здесь разрушает и уничтожает, они миллиарда на это не пожалеют.

И когда меня спрашивают "Кто вас финансирует?", я всегда говорю: "Нас финансирует народ". И вот у меня, соратники, есть три ведомости вон там, называется "Ведомость сбора добровольных взносов и пожертвований Союза борьбы за народную

трезвость". Если у вас есть возможность, ну у кого 10 рублей, у кого 15, 20, 30, во время перерыва подойдите, напишите свою фамилию-инициалы, напишите сумму, распишитесь. Если есть возможность нам помочь, то мы будем очень и очень рады.

И когда меня спрашивают "Кто вас финансирует?", я этим корреспондентам всегда показываю:

- Нас финансирует народ.

- Как это народ?

- А вот, говорю, вот нас финансирует Новокузнецк. Вот финансирует Красноярск. Вот Петропавловск-Камчатск. Вот нас финансирует Могилёв, Душанбе.

А вот у меня есть одна ведомость, нас финансирует деревня Углы Алтайского края. У меня там соратники живут, они меня пригласили как-то на недельку отдохнуть. Ну я приехал, они естественно группу собрали: "Проведи вечерами для односельчан". И я начал выступать. В этой деревне, соратники, людям 6 лет не платят зарплату вообще! Шесть лет им там не платят вообще ни копейки. Они живут только на пенсию что получают пенсионеры, на это хлеб покупают. И когда зашёл разговор, я был действительно поражён. Соратник выступил, сказал, вот у нас Союз, мы вот боремся и т.д. и т.п. Я был просто потрясён: люди, у которых денег нет, последние рубли понесли:

- Ребята, возьмите.

Я говорю:

- Да ну что вы? У вас же денег нет!

- Возьмите, ребята. Возьмите. На вас, наверное, последняя надежда, потому что если уж вам шею свернут, уж нам-то здесь уже надеяться просто не на кого.

Поэтому, соратники, если даже и 5 рублей, то мы будем рады, если это от души и для доброго дела. Во время перерыва можно будет подойти и это дело оформить.

Во время перерыва я попрошу - разберите все, кто опоздал, свой рисуночек, который рисовали на первом занятии. Спросите, у кого папочка с вашим месяцем рождения и там его найдёте, в этой папочке свой рисуночек. Перерыв у нас будет сейчас минут пятнадцать. Во время перерыва можно посмотреть литературу, подойти ко мне, пообщаться. И после перерыва мы сделаем комплекс упражнений и там ещё минут на двадцать у меня заключение.

- А вот о чём мы сейчас говорили… Путин об этом знает? [От автора сайта: Женщина из зала спрашивает.]

- Не знаю, трудно сказать. Трудно.

Я до сих пор не могу понять, чей он ставленник. Но! Есть вещи, которые нас обнадёживают. Появилась в "Московском Комсомольце" заметка - Путин категорически запретил употреблять алкоголь на его самолёте, что вызвало крайнее неудовольствие всех журналистов, обслуги и прочее. И все вспоминают время Ельцина, когда там пьянка-гулянка шла круглые сутки, в этом его самолёте. А Путин запретил. Более того, пишет дальше "Комсомолец", когда у помощников Путина спрашивают:

- Что пьёт ваш Путин?

Они отвечают:

- Он у нас вообще не пьёт.

- А как же он фужер поднял?

- В фужере там не водка, а минеральная вода у него.

То есть он алкоголь вроде бы не употребляет. Вот это обнадёживает. Хотя поставил его на пост самый главный алкоголик страны Борис Николаевич Ельцин. И поддерживал это дело самый главный грабитель в стране господин Чубайс. Они его туда толкали. Но вот не знаю, может Путин и перехитрил их, может действительно наши спецслужбы, разведка и КГБ свернёт шею всей этой мафии. Надеюсь очень.

Подойдите чтобы видеть слово "ДАТЬ", слово "ЛЮДЯМ" хуже. Поморгали, успокоились. Выйдите поближе если кто не видит, поближе встаньте, сюда вот подойдите. Поморгали все, успокоились.

И для начала несколько **"Медвежьих покачиваний"** к окошечку. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, не гнём тело, тело прямое, три, четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Поморгали, поморгали, поморгали глазками, легко-легко-легко поморгали все глазками. Поморгали глазками все легко.

Снова начали все вместе. Начали к окошечку на три-четыре. И раз, два к стене, три, четыре. Поморгали глазками. Раз, два, три, четыре. И раз, и два, и три, и четыре.

[От автора сайта: Начинает делать **"Большие повороты"**.]

И раз, и два, и три большие повороты, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Остановились.

Вот у меня в Брянске один соратник спустя два месяца прислал мне восторженнейшее письмо: "Владимир Георгиевич, я наконец понял "Большие повороты"!" И вот, соратники, дома попробуйте поделать в ритме вальса эти "Большие повороты" и добиться состояния невесомости в теле. Иногда вот крутишься где-то 30-40 раз и не чувствуешь уже веса тела. Вот в этот момент идёт мощнейшее расслабление мышц и глазодвигательных мышц - когда это состояние невесомости возникает. И вот он пишет: "Я наконец это состояние подхватил, смотрю - я всю таблицу вижу. Всю таблицу вижу, расслабились мышцы глаз".

Так. А сейчас делаем **комплекс на улучшение мозгового кровообращения**.

Ноги на ширине плеч, поморгали, все в мою сторону посмотрели, на меня все центральную фиксацию и начали. Положили голову на плечо раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Усложняем: раз, добавили два, три, четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Поморгали.

Вверх-вниз.

Вверх раз, два, вниз три, четыре. Раз, два, три, четыре. Усложняем: раз и добавили два, три, подбородок вниз четыре. Раз, два, три, четыре. Поморгали.

Вправо-влево. Начинаем к окошечку. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Усложняем: раз и добавили два, три и четыре. Раз и два, три и четыре. Поморгали.

Вращение головой на четыре счёта, глаза открыты. Голову на грудь, начали. Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. В обратную: раз, два, три, четыре, не быстро, пять, шесть, семь, восемь. Поморгали.

Теперь плечи.

Подняли все плечи вверх раз, два, вниз потянули три, четыре. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Усложняем: раз и добавили два, три и четыре. Раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Поморгали.

Плечи вперёд-назад, при этом то спина, то грудь колесом. Начали плечи вперёд раз, спина колесом, два, плечи назад три, четыре. И раз спина колесом, два, грудь колесом три, четыре. Усложняем: раз и добавили два, три и лопатки свели четыре. Раз и два, и три, и четыре. Поморгали.

Вращение плечами. Раз, два, три, четыре и пять. Встряхнулись. Назад: раз, два, три, четыре и пять. Встряхнулись, поморгали.

Ноги неподвижные, поворот плечом вперёд. Начинаем к окошечку. Начали: и раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Раз, два, три, четыре. Поморгали.

Поворот плечом назад, смотрим за себя назад. Начали: и раз, и два, и три, и четыре. И раз, и два, и три, и четыре. Раз, два, три, четыре. Встряхнулись, поморгали.

Скрутка назад. Руки в замок. Кулачки взяли в замок, локти сильно не расставляем и скрутили себя назад. Раз задержались, два, три смотрим назад, четыре. Раз смотрим назад на лампу, два, три, четыре. Усложняем: раз и подкрутили два, три и подкрутили

себя четыре. Раз и подкрутили два, три и подкрутили четыре. Поморгали, встряхнулись.

Наклоны в сторону. Начали к окошечку: раз, два, три, четыре. Раз, два, три, четыре. Резко не надо. Усложняем: раз, а сейчас резко два, три и четыре. И раз, и два, и три, и четыре.

Руки на пояс, вращение тазом. Раз, два, три, четыре, пять и шесть. В обратную: раз, два, три, четыре, пять и шесть. Встряхнулись, поморгали.

После этого делается **массаж глаз**.

Потёрли руки до тепла, отряхнули и начинаем.

Тремя пальцами круговыми движениями лоб, двумя руками. Двумя руками круговыми движениями лоб. Погладили лобик, погладили. Тремя пальцами брови. Помассировали бровки, погладили. Поморгали. Двумя пальцами височки помассировали полукруговыми движениями, погладили. Поморгали. Тремя пальцами верхнюю скулу под глазами помассировали, помассировали, погладили. Поморгали. Указательным пальцем пазуху у ноздрей помассировали, помассировали её. У ноздрей пазуху, не нос, а у ноздрей пазуху. Возле ноздрей ямку. Поморгали. А теперь нос, переносицу помассировали, погладили, поморгали. Ухо начинаем. Перед ухом ямочку на щеках помассировали. Шишечку-котелок, отверстие ушное и ушную раковину всю помассировали. За ушами мягонькое место помассировали. И шею сзади. Поморгали, встряхнулись.

А теперь собственно массаж глаз. Потёрли руки до тепла, потёрли, отряхнули. И начинаем. Двумя пальцами накладываем на **верхнее веко**, глаза закрыли. Нажать, повибрировать, нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Поморгали. Средними пальцами **снаружи**, с уголков глаз: сбоку на закрытый глазик через веко нажать, повибрировать, нажать, повибрировать, нажать, повибрировать. Поморгали. Двумя пальцам **нижнее веко**: снизу на глазик нажать, повибрировать, нажать, повибрировать, нажать повибрировать. Поморгали. Средними пальцами **изнутри**, от переносицы накладываем на глазик и изнутри нажать, повибрировать, с четвёртой стороны помассировать глазик. Поморгали, поморгали, поморгали. Четырьмя пальцами защипнули глазики и помассировали, поулучшали кровоснабжение. Поморгали.

А теперь указательным пальцем правой руки на правом глазу **астигматичную точку** - глазик закрыли, нажали, повибрировали, нажали повибрировали. Представьте глаз из пластилина и в эту сторону он у вас "выдут", а вы на него нажали (на глаз, не на веки, а на глаз) и поморгали. А теперь на втором, левом, глазу астигматичную точку нажать пальчиком, повибрировать. Поморгали.

Теперь глазки крепко-крепко зажмурили, открыли, а потом тихонько в сторону раз **"китайские"**, зажмурили, открыли, вверх "китайские", зажмурили, открыли, вниз "китайские". Поморгали, поморгали.

После этого делается комплекс упражнений на подвижность глаз **"Эфирные глаза"**. Итак, взяли все в руки свои эфирные глазки и начали. Глазки **вверх**, **вниз**, вверх, вниз, вверх, вниз, на место. Поморгали. Взяли эфирные глазки **вправо**, **влево**, вправо, влево, вправо, влево, на место. Поморгали. Не головой, а глазами крутим, голова неподвижная. Поморгали. **Диагонали**: посмотрели вправо-вверх, влево-вниз, вправо-вверх, влево-вниз, вправо-вверх, влево-вниз, на место. Поморгали. **Обратная диагональ**: влево-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, вправо-вниз, влево-вверх, вправо-вниз, на место. Поморгали. Следующее упражнение - **прямоугольник**: подняли эфирные глазки наверх, верхнюю сторону, боковую вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. На место. Поморгали. **В обратную сторону прямоугольник**: верхнюю, боковую вниз, нижнюю, вверх. Верхнюю, вниз, нижнюю, вверх. На место. Поморгали. Стряхнули с рук напряжение, руки надо стряхивать, а то напряжение на глаза пойдёт. **Циферблат** рисуем: взяли эфирные глазки, на 12 часов подняли вверх и по кругу крутим - 3 часа, 6, 9, 12, 3, 6, 9, 12, 3, 6, 9, 12. На место. Поморгали. **В обратную сторону циферблат**: 12, 9, 6, 3, 12, 9, 6, 3, 12, 9, 6, 3, 12. На место. Поморгали, поморгали.

У меня в Новокузнецке один соратник на следующий день с эфирными глазами (он на втором ряду вот тут стоял)… Я на стол залез, говорю:

- Так, все взяли эфирные глазки.

Все глаза взяли, а он руки в карманы раз и вытаскивает два теннисных шарика - нарисованы глаза, ресницы, всё. Хлоп! И на меня смотрит вот так. Я чуть со стола не упал, ну до того неожиданно - два белых глаза на тебя глядят. А он говорит:

- А мне вот удобней за шариками смотреть.

Ну удобней, так удобней.

Следующее упражнение какое? **Бантик.** Взяли эфирные глазки в сторону и начали: боковинка, диагональ, восьмёрку на боку рисуем, боковинка, диагональ, боковинка, диагональ, боковинка и диагональ. На место, поморгали.

Песочные часы: подняли глазки наверх, верхушечка, диагональ вниз, нижняя, вверх. Верхушка, вниз, восьмёрку рисуем, нижняя, вверх. Поморгали глазками, поморгали.

А сейчас **раскручиваем** эфирными глазами **спираль**. Взяли эфирные глазки, начали: маленький круг рисуем раз, второй круг побольше рисуем два, на свои руки смотрим, третий круг рисуем три и четвёртый большой круг на вытянутых руках четыре - ушли эфирные глазки. На место их, поморгали.

Закручиваем спираль. Взяли эфирные глазки вниз, в сторону начали: большой круг раз, второй круг поменьше два, третий круг ещё меньше три и четвёртый круг четыре. На место, поморгали, поморгали, поморгали.

А сейчас **наматываем** эфирные глаза **на стеклянную горизонтальную трубу** и свои глаза пытаемся на трубу намотать. Взяли эфирные глазки, в сторону и начали: раз виточек намотали, два виточка намотали, третий виточек непрерывно, четвёртый и пятый. Сматываем: и раз виточек, два, три, на свои руки смотрим, четыре и пять. На место, поморгали.

А теперь **наматываем** эфирные глаза **на вертикальную стеклянную трубу**. Взяли эфирные глазки и на пол их положили. Начали: раз виточек, на уровне груди два, на уровне носа три, на уровне волос четыре и выше головы пять. Сматываем: раз виточек, на уровне волос два, на уровне носа три, на уровне груди четыре и на пол положили пять. На место, поморгали.

Змея-синусоида или волна. Взяли эфирные глазки, с хвоста: вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, голова. Назад: вверх, вниз, вверх, вниз, вверх, вниз, вверх и хвост. На место, поморгали.

Сейчас **наматываем** эфирные глаза **на стеклянный прозрачный глобус** перед вами. Взяли эфирные глазки и начали: раз виточек, два, три, четыре, пять и шесть. На место, поморгали. В обратную сторону глобус: раз, два, три, четыре, пять и шесть. На место, поморгали.

А сейчас **вразнобой**. Взяли эфирные глазки и правый вверх, левый вниз - раз, немножко, на место. Правым глазом за правой рукой смотрим, левым за левой, на место. Правый вверх, левый вниз, на место. Левый вверх, правый вниз, на место. Ещё раз: раз, два, три четыре. И раз, два, три, четыре. На место, поморгали.

Взяли эфирные глазки, **к носу свели и до ушей развели**. Свели, развели, свели, развели. Правым на правую руку смотрим, левым на левую. Свели, развели. На место. Поморгали.

По диагонали растягиваем эфирные глазки. Взяли их по диагонали раз, аж перекашивает, на место, два, на место. Раз, на место, два и на место. Поморгали.

Теперь **вращение** эфирными глазами: взяли эфирные глазки к носу и круги рисуем: раз, два, три, четыре и пять. На место, поморгали. Стряхнули напряжение. В обратную сторону круги: к носу свели и раз, два, три, четыре и пять. На место, поморгали.

А сейчас близорукие потёрли руки до тепла, сделали **пальминг** стоя, а дальнозоркие давайте **"пополируем"** глазами.

Взяли дальнозоркие эфирные глазки, нарисовали букву "О" и немножко пополировали. Медленно делаем полировочные движения. Полируем, полируем, два тампончика в руках, смотрим на свои руки. На место. Поморгали. В обратную сторону букву "О" нарисовали и пополировали стеночки буквы "О". Пополировали, пополировали, полируем, смотрим своими глазами на свои руки. На место, поморгали.

А сейчас пять **циферблатов** по часовой, пять против. Начали: наверх подняли и раз, два, три, быстро четыре и пять. В обратную сторону: раз, два, смотрим на руки, успеваем смотреть глазами на руки, пять. На место, поморгали.

А сейчас потёрли руки до тепла и тоже **пальминг**.

Ноги на ширине плеч, руки обязательно упираются в грудь у всех и **"Медвежьи покачивания"**. Думаем о чём-то добром, хорошем, расслабляемся. С ноги на ногу переминаемся, после эфирных глаз всегда делают пальминг. Остановились все, выпрямились, глазки слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. Сняли ладошки и **носом нарисовали** все весёлого человечка: точка, точка, запятая, вышла рожица кривая, ручки, ножки, огуречек, вот и вышел человечек. Рисование носом это тоже метод Бейтса.

А сейчас глазки промокнули, вздохнули глубоко, выдохнули и открываем быстро-быстро моргая.

А сейчас, Григорий Иванович, я попрошу лампу откройте, все повернитесь лицом к лампе туда, в ту сторону. На лампу никто не смотрит. Мы сейчас с вами сделаем **"Большие повороты"**, будем петь вальс и заодно сделаем **соляризацию глаз на лампе**.

Итак, в момент соляризации глаза проходят через лампу, на лампе не задерживаются. Смотрим то налево, но направо. Итак, приготовились все. Ноги на ширине плеч, грудью, лицом, глазами начали: все к окошечку и раз к стене, и два, и три, и четыре. Лампа слева, лампа справа, лампа слева, лампа справа, лампа слева, лампа справа, лампа слева, лампа справа. Наш любимый школьный вальс запевай:

Давно, друзья веселые,

Простились мы со школою,

Но каждый год мы входим в этот класс.

В саду березки с кленами

Встречают нас поклонами.

И школьный вальс опять звучит для нас.

Сюда мы ребятишками

С пеналами и книжками

Входили и садились по рядам,

Здесь десять классов пройдено,

И здесь мы слово "Родина"

Впервые прочитали по слогам.

Ну ничего, молодцы. Повернулись все к доске. Повернулись, поморгали, посмотрели на табличку. [От автора сайта: скачать и распечатать таблицу можно на страничке "Таблица Сивцева для проверки зрения"] Ну-ка после соляризации как, лучше видим? Поморгали глазками. Так.

Можно сделать **пальминг** после соляризации. Потёрли руки до тепла, пальминг. Закройте глаза и вы уведете много-много этих ярких ламп, обратите внимание. Увидели? Вот это и есть те самые солнечные зайчики. Покачались с ноги на ногу, локти упёрли в грудь, это же пальминг стоя. Руки в грудь, слегка покачались-покачались. И

вот надо делать пальминг до того момента, пока не пропадут эти зайчики. Вот у меня их много-много сейчас в глазах этих зайчиков, лампочка сверкает. И вот она всё тускнеет, тускнеет, надо подумать о чём-то хорошем, приятном, отвлечься. И в конце концов эти зайчики пропадают.

Так, а сейчас остановились, выпрямились, слегка глазки зажмурить, ослабить, зажмурить, ослабить, зажмурить, ослабить. Сняли ладошки. **Носом написали** несколько букв-пессимумомв. Букву "Щ", букву "Ж", букву "Ф", букву "Ы". А сейчас глазки промокнули, тереть не надо, вздохнули глубоко, выдохнули и открываем быстро-быстро моргая.

А сейчас, соратники, заключительная фаза - **"Медвежьи покачивания" с раскачиванием слов**. Ещё раз поясняю: вы качнулись влево - моргнули, слева от слова "ДАТЬ" посмотрели, качнулись вправо - справа, то слева, то справа, то слева, то справа. А пока с ноги на ногу летите ещё пару раз моргнуть успеваете. Я вам даже советую дома справа и слева от каждого слова по жирной точке нарисовать, чтоб вы с точки на точку взгляд перебрасывали.

Итак, ноги на ширине плеч, руки висят, начали все к окошку медвежьи покачивания. И раз, и два, и три, и четыре. Покачивания и раз, как медведь, и два, три, четыре. Поморгали. Качаем **слово "ДАТЬ"**: слева, справа, слева, справа, слева, справа. Моргаем, моргаем. Слева, справа, слева, справа. **Вторую строчку** качаем, слово "ЛЮДЯМ": слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа. **Третью строчку** качаем, "ЗРЕНИЕ": слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа. **Четвёртую строчку** качаем, слово "ВОЗМОЖНОСТЬ": слева, справа, слева, моргаем, мограем, моргаем, не забываем моргать, сморгнули, сморгнули, сморгнули. Моргание расслабляет мышцы глаз. Четвёртую строчку качаем, "ВОЗМОЖНОСТЬ": слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа. **Вторую строчку** качаем, слово "ЛЮДЯМ": слева, справа, слева, справа, слева, справа, слева, справа. **Слово "ДАТЬ"** качаем: слева, справа, слева, справа, слева, справа. Остановились все.

А сейчас все поморгали глазками и близорукие сделали тихонько **"китайские"** глазки, прочитали несколько строчек. "Китайскими" глазками прочитали несколько строк. Прочитали, запомнили, поморгали.

А сейчас я попрошу все маленькую дырочку сделайте [От автора сайта: Возьмите руку, сожмите в кулак, мизинец и следующие за ним два пальца разогните. В согнутом указательном пальце сделайте маленькое отверстие и посмотрите в него.] и **прочитайте через дырочку несколько строк**. Через маленькую дырочку прочитайте несколько строк. Один глаз закрыли ладошкой, а второй смотрит в маленькую дырочку, маленькую, чтоб иголочка пролазила. Один глаз обязательно ладошкой закрываем, чтобы его не щурили, а легонько закрыли ладошкой. Запомните эту дырочку, когда надо что-то прочитать, особенно дальнозорким что-то вблизи прочитать, в дырочку раз, глянули, и всё сразу увидите - и часы, и билеты, и текст, прочитаете всё что надо. Второй глазик проверили дырочкой. Один закрыли ладошкой, а вторым смотрим в дырочку, ма-а-аленькую дырочку.

А теперь давайте **астигматичные точки** посмотрим. Один глаз закрыли ладошкой, на второй тихонечко нажали, можно двумя пальчиками прижать и смотрим. И посмотрели в какой строчке вы видите буквы с астигматичной точкой. Поморгали. Другой глаз астигматичной точечкой попроверяли. Тихонечко понажимали его, посмотрели.

- Сколько сегодня строчек вы увидели? Шесть? Хорошо. У вас? Четыре? Похуже чуть. У вас? Четыре, хорошо. Вы? Пять, хорошо. Вы? Шесть, хорошо.

Всё, соратники. На этом кончено.

Все откройте конспекты и напишите:

Другие вредные привычки

Я вам говорил на первом занятии, что метод универсальный, позволяет человеку избавиться от любой глупости в голове. Для того, чтобы избавиться от любой вредной привычки, составляется специальный дневник Шичко. Запишите все: дневник Шичко - это самоотчёт, самоанализ, план на завтра и самовнушение.

Все дневники Шичко строятся по этой классической схеме. Возьмите дневник коррекции зрения. Вначале идёт самоотчёт. Да? Измерения (как питались, как обливались, как делали упражнения, в каких условиях, как нервничали и т.д.). Потом идёт блок самоанализа (Каково ваше отношение к тем или другим вещам? В каком случае некоторые люди поступают так или иначе? А как бы поступили вы?). Потом идёт важнейший блок - план работы с глазами на завтра и заканчивается всё написанием самовнушения.

Вот завтра вам тут раздадут дневнички по табаку. Там идёт отчёт о табачном отравлении за день. Потом идёт анализ - как человек относится к чему. Потом план табачного отравления на завтра составляет - где он и как и зачем себя будет травить табаком. И потом пишется самовнушение.

У меня в 89-м году на занятие приехало два руководителя одного Новосибирского завода, директор и главный инженер.

А тогда помните, была очередная горбачёвская дурь, выбирали директора. Помните, на заводе выбирали директора? И их не утвердили на трудовом коллективе потому как они оба матершинники, матом матерятся. А они говорят:

- А вот как мы можем…

- Вот избавитесь от матерщины - утвердим.

- А как мы сможем избавиться, она ж, матерщина, сама из нас прёт?

А один наш соратник, он то там эту бучу и заварил, говорит:

- А вот Жданов выступал, сказал можно по методу Шичко избавиться от сквернословия.

И они приехали просто из любопытства:

- Неужели можно избавиться?

Я говорю:

- Да вы знаете, я не знаю. Но Шичко утверждает что можно.

- А давай попробуем!

И давай попробуем. Я им составил дневничок против сквернословия. И они каждый вечер давали отчёт о сквернословии за день. И вот он сидел и вспоминал, кого он сквернословил за день, давал отчёт. Потом анализировал зачем люди сквернословят. Но больше всего им нравилось писать план обматерения на завтра. :) И вот он сидит и составляет план: "Завтра в одиннадцать утра вызову начальника цеха и его отсквернословлю". А он вызывал начальника цеха, но ведь он же об этом думал, это ж не просто так, и как с человеком без всяких матов с ним поговорил. Избавились кстати оба от очень опасной и вредной привычки сквернословие.

Запишите все:

Четыре основных вопроса психоанализа Шичко

1. В каком случае некоторые люди ... ?

Вот здесь можно поставить любую вредную привычку. Употребляют алкоголь, колются наркотиком, ревнуют, чего-то боятся, ленятся делать упражнения с глазами и так далее.

2. Зачем они это делают?

3. Что в этом неправильного, плохого?

4. Как в этом случае поступите вы?

Ну, вы на эти вопросы отвечали целую неделю, да? Насчёт алкоголя и лениться делать упражнения глазами. А я вам для примера расскажу как я свою младшую дочку избавлял от страха перед экзаменами. Страх перед экзаменами это тоже дурная привычка, дурная установка в голове, от неё можно избавиться от метода Шичко. Когда она заканчивала девятый класс, у них было четыре экзамена. И вот ходят, зубами стучат, друг на друга с подружками страху нагоняют. Я смотрел, смотрел, мне это надоело и дня четыре до экзамена она только в кровать спать ложится, я говорю:

- А ну-ка, Наташа, сядь, ответь на четыре вопроса. Первый: в каком случае некоторые люди боятся экзаменов?

Она тут же отвечает: "Некоторые люди боятся экзаменов когда не знают билет №8, 12 и 20".

Всё. Не знают. Приплыли. :) Ну вдруг попадётся, двойку получишь. Потому и боятся.

- Зачем это делают?

Пишет: "Не учили".

- Что неправильного?

Пишет: "Надо учить".

- А как поступите вы?

Она говорит:

- А что писать?

- Думай.

- А что думать?

- Ну думай.

Она пишет: "Выучу билет №8". Я говорю:

- Так учи.

Она:

- Нет, спать хочу.

- Нет. Выучи, напиши шпаргалку, а потом ложись спать.

Вот она сидела минут тридцать, разбиралась, писала, легла спать. На следующий день только спать - опять за стол, отвечай. Выучила 12-й, выучила 20-й, а накануне экзамена в ночь села и пишет: "А что их бояться? Сдам на хорошо и отлично".

И мы удивились - она на четыре пятёрки сдала экзамены в девятом классе. Учителя удивились, говорят: "Вашу Наташу было не узнать. Такое ощущение, что она всю жизнь только тем и занимается, что экзамены ходит сдаёт. Никакого страха и волнения".

А когда она поступала после 11-го класса в Академию Экономики и Управления конкурс был бешенный, 12 человек на место, она уже сама за две недели говорит:

- Папа, давай с тобой позанимаемся по этой системе.

Я говорю:

- Давай.

И она сдала на три пятёрки, одну четвёрку. Прошла. Она у нас все пять лет получала стипендию. А последние три с половиной года только на одни пятёрки и училась в этой Академии. Потому что её это очень сильно помогало.

Кто из вас, кстати, соратники, в ночь перед экзаменами писал шпаргалки? Поднимите руки. [От автора сайта: Владимир Георгиевич сам поднял руку.] Все писали. Я ими никогда не пользовался, потому что ими пользоваться не надо, они все были в голове. Стопроцентный метод Шичко - перед сном записать информацию себе через глаза, через руки, через уши. Это, так сказать, все знают.

Ещё несколько слов. Запишите все:

Операции на глазах

Есть разные операции. Вот, скажем, приваривание сетчатки - это операция полезная. А вот всякая операция когда режут мышцы - это вредительство. Это точное вредительство.

И вот сейчас упаси вас Господь воспользоваться новой рекламируемой методикой "Новый Взгляд". У нас в Новосибирске эта компания называется "Эксимер". Когда за 30 секунд обещают убрать близорукость, дальнозоркость и астигматизм (косоглазие нет). Дело в том, что люди придумали очки, он очки человеку калечат глаза. Потом из очков сделали контактные линзы, приклеенные к глазам. Это те же очки, но приклеенные к глазам. Так вот эта фирма за 30 секунд выжигает верхний слой роговицы лазером с помощью заданной программы и делают очки из ваших глаз. Делают очки из глаз. Но если обычные очки можно снять, контактные линзы можно снять, то эти очки снять уже вообще невозможно. И человек в них просто, как говорится, ходит.

Но да, человек сделали операцию лазером, через 30 открывает глаза, всё видит, но глаз-то у него больной. Глаза-то больные. Глаза-то вытянутые. Мышцы-то не работают. И у него продолжает глаз всё больше и больше удлиняться, падать работоспособность мышц. Он видит, а глаз больной. И в результате 2-3-4 года он снова вынужден идти либо к ним, дальше выжигать, либо нацепить очки, снова вернуться к этому исходному состоянию.

Поэтому это очень опасные вещи и я вас заклинаю… вас, ваших родственников, близких не пользоваться услугами всех нововведений в области здоровья и особенно в области зрения. Методу Бейтса - 100 лет. Сотни миллионов людей во всём мире восстановили себе зрение по этой методике. Вот это правильно, а вот то, что там рекомендуют, это совсем не то.

- Это Кулинкова?

- Да, да. Клиника Кулинкова. "Новый Взгляд", это всё одна и та же компания. Это выкачивание денег из людей. Они циничные люди. Сами между прочим все в очках стоят, а себе-то не делают таких операций. Себе не делают, они знают чем это чревато.

- А вот Фёдоров?

- У него там разные были операции, но вот то, что они резали мышцы, это вредительство. Он метод Бейтса прекрасно знал. Прекрасно знал. Ну, его купили. На продаже очков во всём мире компании производящие, рекламирующие очки имеют около 30 000 000 000 (тридцати миллиардов) долларов чистой прибыли. Вот эти доллары и не дают возможность мне выступить по телевидению, рассказать людям: "Люди, можно все, что хотите сделать". А реклама очков идёт постоянно.

У меня жена как-то пришла, говорит:

- У нас первый случай рэкета в поликлинике.

- Что такое?

- К глазному врачу пришли двое молодых людей с наклеенными бородами-усами и сказали: "Если ты пациентов за очками не будешь посылать в эту аптеку, твоим детям будет плохо". Та в ужасе прибежала. Мафия стопроцентная. Деньги.

[От автора сайта: Невнятный вопрос из зала, что-то вроде "Так оправы есть и за 120 долларов".]

- Ну, такие уж я не знаю оправы кто носит, но всё равно это дорого, всё равно накладно. Очки, они же бьются, теряются, ломаются. Зрение ухудшается, надо более сильные покупать. Там же целая промышленность работает на эту тему.

[От автора сайта: Вспомнилось тут, года четыре назад выписывал себе очки у окулиста в одной из поликлиник Минска, врач с рецептом вручил целый ворох рекламок - очки "Фильман", капли и прочее.]

Так, запишите все:

Установка в самовнушении против конкретной болезни

Я вам говорил, что вы можете сами себе вместо Кашпировского задавать различные оздоравливающие установки и они проходят и работают намного эффективнее. Значит звучит установка так, запишите, она должна быть "13 А", установка "13 А". После тринадцатого или перед тринадцатым в самовнушении вставить эту установку. Звучит она так:

"Я отказался (отказалась) травить себя алкоголем и табаком. Я веду здоровый образ жизни. И поэтому…"

Многоточие, вот здесь можно подставить любую оздоравливающую установку. "И поэтому…" Ну запишите например так: "…у меня лучше растут волосы". Ну к примеру. "На голове", добавьте обязательно, а то ещё вырастут не в том месте. :)

Или такую можно установку дать: "У меня оздоравливаются глаза".

- Седина исчезает?

- Да. Седина исчезает. Давайте установку.

"У меня оздоравливаются глаза". Такую установку можно дать. Или такую установку: "У меня омолаживаются, оздоравливаются сосуды, суставы, сердце, печень". Ну у кого что болит, то и можно писать.

Запишите большими буквами ключевое слово этой установки: **"ОЗДОРАВЛИВАЮТСЯ"**. То есть не перестают болеть, а именно оздоравливаются. Кстати, **"перестают болеть"** - это установка на болеть, а **"оздоравливаются"** - на оздоровление.

Я когда пришёл в поликлинику к жене, мне надо было справку для ГАИ, она говорит: "Ну сходи в кабинет, тебе там подпишут". Я подхожу, на кабинете написано, табло висит, горит: "Не входить". Ну я сел, сижу. Раз, табло погасло, выглядывает медсестра и говорит: "Больной проходите". Я вокруг себя смотрю, никого нет, я один сижу. Думаю, меня что ли зовут. Захожу, а там врач знакомая сидит. Я говорю:

- Вы что так к людям обращаетесь - "Больной, проходите"? Да какой я больной? Я в два раза здоровее вас вместе взятых.

Ну уж выглянула бы, сказала: "Выздоравливающий, заходи, заходи". А то "больной, больной". Человеку говори "свинья, свинья" - захрюкает. "Больной, больной" - точно заболеет, если его больным всё время кличут.

Ещё несколько слов о самом методе Шичко.

Мы каждый год собираем слёт на озере Тургояк. Это примерно 120 километров от Челябинска возле города Миасса. Чистое озеро, в горах всё прекрасно. А это озеро - место отдыха челябинцев, они туда постоянно ездят отдыхать, ездят травиться алкогольным ядом в условиях природы. И их каждый год "заедает": что за народ приезжает, живут там по 10 дней, смех круглые сутки, игры, песни и прочее, а бутылок-то нет? Ни бутылок, ни сигарет, ничего нет.

[От автора сайта: К сожалению, здесь имеет место быть разрыв в записи.]

Бр-р-р-ррр. Закрутил машину и бежать. А я у соратника спрашиваю:

- Вы у кого учились?

Он назвал не самого лучшего преподавателя и когда после обеда мы собрались на семинар, я говорю: "Дорогие соратники, поверьте мне, что ни алкоголь, ни табак, ни очки, ни раздельное питание, ни голодание к методу Шичко не имеют вообще никакого отношения. Потому что метод Шичко - это метод социально-психологического самоперепрограммирования с помощью написания специальных дневников и самовнушений перед сном. А чем его наполнить - это уже наша задача. Ну собрались очкарики - очками, алкоголики - алкоголем, наркоманы - наркотиком".

Давайте запишем это определение.

Метод Шичко - это метод социально-психологического самоперепрограммирования с помощью написания специальных дневников и самовнушений перед сном.

У нас в нашем движении, соратники, работает очень много талантливых людей. Но самый талантливый преподаватель у нас считается Анатолий Николаевич Миняйло. И он дал своё определение методу Шичко, причём дал он ему совершенно случайно.

Он разработал свой уникальный курс на основе нравственного православия, я ещё два слова об этом скажу, его приглашали во все города и как-то его пригласили в город Нефтеюганск. Первое занятие, вход свободный и к нему подлетает молодой человек и говорит:

- Анатолий Николаевич, вы знаете, мне ваш курс не нужен совсем. Но у меня в Одессе мама болеет, а говорят, ваш курс очень сильно помогает. Можно я на магнитофон запишу, маме пошлю, мама выздоровеет.

- Да ради Бога, конечно. Чем больше люди об этом знают, тем лучше. Мы всегда с удовольствием соглашаемся, чтобы нас записывали, плёнки эти распространяли.

Но он этого одессита недоучёл. Тот побежал вниз и принес из машины большой старый катушечный магнитофон, знаете, с большими катушками. Поставил перед Миняйло на стол и начал бедным Миняйло дирижировать:

- Так, готов? Давай! Начинай.

Хрюк, нажал на кнопку магнитофона, а Миняйло, он по профессии актёр, режиссёр. У него такая борода, он раж-то как войдёт, а у этого кнопка порвётся:

- Эээээй, стой, подожди. Плёнка порвалась, сейчас.

То у него что-то заест, то у него надо переменить кассету, то кто-то там ногой из розетки камеру выключит. В общем он за семь дней бедного Миняйло довёл до белого каления. А все же дома пишут дневники, самовнушения, у всех же результаты, а этот сидит, ничего не делает, только кнопки жмёт. И когда на последнем занятии у него в очередной раз эта плёнка порвалась, Миняйло, наконец, не выдержал и сказал:

- Знаете, соратники, что такое метод Шичко? Метод Шичко - это сжигание собственных грехов на костре разбуженной совести. А люди, у которых совести нет, на них метод Шичко не действует совсем.

Все раз, на этого друга смотрят, а он говорит:

- Как, как вы сказали? Ну-ка надо записать. Ну что ж вы раньше то не сказали, если совести нет, так и метод не подействует? Я как дурак тут сижу, кнопки жму.

А вообще Миняйло разработал уникальнейший метод Шичко на основе нравственного православия. Он даёт рекламу "Всех людей избавляю от всех проблем". В семье непорядок? - Приходи. Болеешь? - Приходи. Очки носишь? - Приходи. Колешься? - Приходи. И всем, кстати, помогает. И он… Я вам про Бога начал говорить на четвёртый день, а он начинает первое занятие с Бога. Он выходит и говорит:

- Дорогие соратники, поверьте мне на слово (а в течение недели я вам тысячу раз докажу, что я был прав), что есть так называемые законы Божьи. И если человек живёт по Божьим законам, он живёт долго и живёт счастливо. Если он от этих законов в сторону отойдёт, ну так и получит ту проблему, с которой вы сюда пришли.

И он перед началом каждого занятия ходит и молитву совершает, просит благословления на это занятие. Его приглашали во все города, из Москвы он не вылазил, и вот как-то в Москве он ходит по сцене, первое занятие, народ собирается. Он ходит, молитву читает на сцене про себя, а кажется, что он без дела болтается. Раз одна женщина вылетает на сцену, к нему подбегает и говорит:

- Анатолий Николаевич, вы знаете, вот у меня сложная проблема…

Он говорит:

- Идите, идите, поможет, поможет.

И пошёл. Она говорит:

- Нет, вот у меня особый случай…

- Поможет, поможет. Вы садитесь.

Она опять перед ним:

- Вы послушайте, особый случай…

И он тогда всем говорит:

- Вы знаете, о чём меня спрашивает эта женщина?

Все:

- О чём?

Она тоже рот разинула, она же ещё и не спросила.

- Эта женщина задаёт мне очень сложный и очень важный вопрос. Она мне говорит: "Анатолий Николаевич, вы знаете, у меня дома на кухне есть розетка. Я как-то вечером домой пришла, два пальчика наслюнявила, как в розетку сунула, как меня током ударило! Господи! Чуть не насмерть. Чуть не убило насмерть! Так это ж ещё не всё, я вам не всё рассказала. У меня в комнате под ковром ещё есть одна розетка. Я ночью, никто ж не видит, я как туда… Господи! Что делать? Скажите, что мне делать?" Ну что мне сказать? Ну не суйте пальцы в розетку. Есть закон "сунешь - тебя током ударит", правда? Так и здесь. Есть закон Божий, ну так зачем нарываться, нарушать? Живите по нему и не получите то, что получили.

Запишите все:

Тесты

Мы на первом занятии с вами рисовали тест. Вот эти проективные тесты, рисуночные тесты, они сейчас очень популярны в психодиагностике. И они позволяют выяснить некоторые проблемы, которые человека мучаю на уровне подсознания. Он их сам ещё не осознаёт, а они на рисунке проявляются.

Значит, как расшифровывается этот тест?

Центральным элементом рисунка является дом. Дом на уровне подсознания ассоциируется у нас с нашим домом, нашей семьёй. Это то, где мы проводим значительную часть нашего времени и важно как человек рисует дом.

Многие рисуют домик своей мечты - домик, окошечко резное, ставенки, крылечко, труба, дым из трубы идёт. Вот этим людям дома тепло, дома хорошо, их дома ждут. А есть люди, которые рисуют дом - нарисуют вот такую вот коробку, четыре пустых окна, а сверху ещё нарисуют крест. Я долго думал, что за крест, могила? Оказывается, антенна. Ну ясно, что у этих людей много взимания на уровне подсознания дом, семья не занимают.

Второй элемент рисунка - это ограда. Ограда показывает, насколько вы люди открытые, готовы к сотрудничеству, рассказать, написать о себе. И вот многие рисуют ограду, вот так нарисуют пять колышков и верёвочку натянут. Вот и вся ограда. Это очень открытые люди, с ними проблем не будет. А есть люди, которые рисуют глухой сплошной забор. И даже калитку не нарисуют, сами через забор домой лазят. :) Ну ясно, что эти люди более замкнутые, они не будут торопиться рассказать о себе.

Следующий элемент рисунка - это дорога. Дорога на уровне подсознания ассоциируется у нас с нашим делом, нашей работой, нашей учёбой. Это то, куда мы каждый день топаем (на работу по дороге ж идём) и возвращаемся назад. И важно как люди рисуют дорогу. Многие рисуют дорогу от крыльца, вот так вот идёт дорога. У этих людей гармония между семьёй и домом. Работа начинается из дома, домом же работа и заканчивается. А есть люди, которые нарисуют дом, а рядом с ним такую автостраду и даже тропинку к ней не покажут. Вот у этих людей жёсткой связи между семьёй и работой нет: семья семьёй, работа работой, на рисунке это и проявляется.

Следующий элемент рисунка - дуб и берёза. Дуб на уровне подсознания ассоциируется с мужским началом, а берёза это начало женское. И важно как человек рисует дуб и берёзу. Ну, многие рисуют так: основная масса - большой дуб и небольшую берёзу. Я считаю, что это правильно. Да, мужское начало ведущее, более сильное, женское - подчинённое. Но иногда бывает перекос - берёза намного выше дуба. Я считаю, что это перекос в сторону женского начала. Очень важно где рисуют дуб и берёзу. Многие

рисуют дуб и рядом с ним берёзу. "И с его ветвями день и ночь шепталась". Помните, как в песне про рябину? Я считаю, что у этих людей полная гармония на уровне подсознания между мужским и женским началом. Да, мужчина и женщина идут по жизни рядом, они их рядом и нарисовали. Часто бывает так: дом, с одной стороны дуб, с другой берёза. Тоже правильно, мост. Дом, семья держатся и на мужчине и на женщине. Но бывают иногда курьёзные рисунки. Тут дом, ограда, тут берёза перед оградой, а тут, за дорогой, где-то далеко-далеко дуб гуляет. :) Ну значит есть проблемы с дубом, раз так далеко его гулять бедного направили.

Следующий элемент рисунка - это мешок яблок. Мешок яблок, соратники, это наша с вами душа. И важно где и как человек рисует мешок яблок. Некоторые рисуют вот так вот мешок, а сверху ещё гора яблок. Вот это люди с открытой душой. Да, сказали мешок с яблоками, они нарисовали и мешок, и яблоки, всё как сказали, так и нарисовали. А есть люди, которые нарисуют мешок, да завяжут, да ещё не понятно, что в нём, может яблоки, может деньги. Это более замкнутые, закрытые душой люди. Очень важно, где рисуют мешок яблок. Вот есть люди, которые развязанный мешок яблок рисуют посреди дороги. Я их называю "наш золотой фонд". Это настолько щедрые духовно люди (ну пропадёт же мешок яблок) - ну ешьте люди, вот он, идите мимо, ешьте, а я буду радоваться. А есть люди - мешок завяжут, да за забором возле дома нарисуют: моё, моё.

Я, прежде чем поставить этот плюсик, смотрю, все ли элементы на рисунке присутствуют. И вот как-то в Москве я проверяю группу и смотрю, нет мешка с яблоками. Ну нет на рисунке мешка с яблоками. А потом смотрю, нарисована такая стрела к дому и написано "мешок там". :)

Ну и последний элемент рисунка - это змея. Змея это никакой не символ мудрости, змея - это горе, это неприятность. И важно где и как человек рисует змею. Многие в углу рисунка вот так свернут её клубочком, да, собственно говоря, её здесь и место. Но есть рисунки, на которых змея ползёт по дороге. Но ведь это же абсурд, правда? Дорога, по которой вы ходите, на ней нарисовать змею. Либо подстерегает змея возле дороги. Это говорит о том, что у человека какая-то тревога на уровне подсознания относительно работы, дела присутствует - ну что-то ж заставило нарисовать змею на дороге. А есть иногда рисунки вообще страшные: змея вползает в дом. Это ж вообще абсурд - дом, где жена, дети, семья, нарисовать туда змею. У этих людей настолько гнетущее психологическое состояние, что им нужна просто срочная психологическая помощь. Ну а иногда бывают и курьёзные рисунки: тут всё вроде нормально, дом, ограда, берёза, дуб за дорогой, а вокруг дуба кольцами душит несчастный дуб эта змеюка. Ну тут тоже понятно какие проблемы, проблемы тут, как говорится. На лицо.

- А если на ограде?

- Ну на ограде тоже… Что-то, тревога за дом есть, за дом, за работу, раз караулит змея. Толи туда толи сюда прыгнуть.

Я вам советую, соратники, запомнить этот тест и когда вы пойдёте на очередную гулянку, вы возьмите с собой тортик, листочки бумаги и карандашики. И пока вся гоп-компания не успела отравиться алкогольным ядом, дайте им нарисовать этот тест. Тут же проверьте, расскажите и когда в компании все друг про друга всё узнают, хохоту будет на месяц - у кого где дуб, где берёза, где змея, где мешок яблок. Всё в общем-то сходится. Надёжность этого теста около 75%. То есть 75% проблем сходится. Чтобы точно узнать, есть ли эта проблема, надо ещё несколько тестов провести.

- А если дорога извилистая.

- Дорога извилистая? Ну… тоже подумайте сами что бы это значило. Есть прямая дорога. Видать тяжело вам даётся ваше дело, которому служите.

А сейчас, соратники, мы для экономии времени сегодня про наш клуб "Луч", про то движение, которое здесь есть, рассказывать не будем. Завтра вы встретитесь с Григорием Ивановичем и с Александром Алексеевичем и они вам всё это дело расскажут. Я вам хотел только ещё несколько слов сказать об одной очень интересной вещи, кото-

рую в этом году к нам на Тургояк привезли, рассказали, я вообще был поражён. Вещь очень такая… новая, передовая, она уже несколько лет в нашей стране работает.

Дело в том, что я сам пчеловод. Я пять лет у себя на даче держал пчёл. До 13 ульев у меня было на даче, то есть я такой, заслуженный пчеловод Российской Федерации. Я 5 лет выписывал журнал "Пчеловодство", я прочитал очень много книг на русском и английском языках, то есть специалист я… ну… очень такой, качественный в области пчёл и пчеловодства. И вообще говоря, меня тоже в своё время поражало - Россия всю жизнь поставляла на мировой рынок самые лучшие меды. То есть самый лучший мёд до революции во всём мире считался российский. Его фактически на вес золота покупали как лечебное средство. И вдруг я заметил, что у нас после Великой Отечественной Войны экспорт мёда упал практически до нуля. У нас почти никто мёд не покупает.

Меня это вообще так заинтересовало, ну как, ну вроде мёд считается… у нас тут и алтайский, сибирский, а его всё равно Запад не покупает. И я выяснил, оказывается, основной показатель в мёде называется диастазным числом. Когда пчела собирает нектар, она в этот нектар сама вырабатывает ферменты и добавляет в этот нектар. И превращает этими ферментами нектар в мёд. И вот чем больше пчела добавляет своих ферментов в нектар, тем выше ценится мёд, тем выше его диастазное число. И у нас до революции в России было самое высокое диастазное число мёда - 50. Но после Великой Отечественной Войны была сделана, наверное, всё-таки диверсия против нашего пчеловодства. А дело в том, что у нас в стране работали северные пчёлы, среднерусская пчела - северная пчела, она очень медленно летает, она очень мало собирает нектара, но очень много даёт своих веществ чтобы делать мёд очень полезным, то есть высокого качества. И у нас в стране начали менять породу пчёл. И породу пчёл среднерусскую почти уничтожили. Завезли кавказских пчёл, австралийских, эти пчёлы очень быстро летают, много нектара собирают, но диастазное число понизилось до 8-12. И такой мёд никому за границей не нужен, просто сладкая патока.

И вот когда большая группа энтузиастов в Москве, в Перми, они этой проблемой заинтересовались, они решили возродить славу русских пчёл. И они возродили чистую породу (сумели разыскать) среднерусской пчелы. И они в Прикамье, это Пермь, северные районы, развели огромное количество вот этих пчёл. Они малопродуктивны, дают мёда мало, по 15-20 килограмм, но зато диастазное число подняли до 48-50. И вот на последней выставке в Париже, когда проходил анализ мёда, сказали: "Вот самый лучший мёд". Но когда узнали, что это из России, то первое место не присудили никому, а российскому мёду дали второе. Первое место решили не присуждать. Потому что из России. Потому что такого быть не должно.

И они создали фирму и на основе этого своего высокодиастазного мёда начали создавать очень интересную пчёлопродукцию. И они создали… они раскрыли секрет русских лечебников. А во всех русских лечебниках было написано, что против всех болезней надо лечиться чаем с мёдом. Но чаем с травами, с мёдом. И они долго думали, почему так сказать именно с травами. И оказалось, что мёд (особенно вот этот высокодиастазный мёд) это кладезь витаминов, микроэлементов, полезных веществ. Но чтобы их направить на больную печень, почки, голову, мозг или на что-то, нужен "паровоз", который бы их туда направил. А паровозом является специальная трава. И вот если есть сочетание "мёд плюс какая-то специальная травка", то тогда эта травка транспортирует мёд как раз туда, куда надо для оздоровления. И вот в лечебнике написано: "Чай с мёдом и мятой от головы", "Чай с мёдом и каким-нибудь пустырником от того…", ну я уж не знаю, в общем всё. И оказалось это чрезвычайно важным.

И они создали абифито-продукцию. Они взяли вот этот мёд, смешали с пыльцой этих трав и выпускают это дело очень здорово. И вот я, например, у себя дома сейчас пользую так: я беру пару ложек вот этой абифито-продукции, она довольно дорогая, еще 2-3-4 ложки своего мёда съедаю и всё равно эта травка, она мёд отправляет туда, куда надо для оздоровления, для лечения.

Кроме того, они разработали вообще уникальные вещи. Они создали "Айпиви", создали водный раствор, мёдопрополисовый раствор, который (они пишут у себя в проспекте, я правда не пробовал, но они пишут) **рассасывает глаукому и катаракту**. Вот в сочетании с той гимнастикой, с тем голоданием, очисткой, которую мы ведём, я думаю, что вот эти препараты просто… эффективность их трудно переоценить.

- Город какой?

- Город… У вас тоже есть. Я сейчас расскажу где это взять. Завтра вам всё подскажут.

И последнее. В пчеловодстве меня поразило… Я пять лет наблюдал жизнь пчёл. Пчёлы живут на свете 70 миллионов лет, 70 миллионов лет и не меняются. И по совершенству организации ничего подобного нет, то есть человеческое общество от пчелиной организации ну я не знаю… как говорится, от Крыма но Нарыма. Тое есть как организована вся пчелиная семья. Но меня поразило в пчеловодстве… Есть такой препарат у них, вырабатываеют пчёлы, называется "маточкино молоко". Маточкино молоко раньше ели только королевские семьи, это называлось королевской едой, маточкино молоко. А суть маточкиного молока в том, что пчела-матка сносит яичко и если эту личинку из яичка кормить мёдом, то вырастает рабочая пчела и живёт эта пчела максимум шесть месяцев. Максимум, срок жизни - шесть месяцев. Это в зиму которые уходят, а летом сорок дней и умирает. А если эту личинку, точно такую же, кормить всю жизнь маточкиным молочком, то живёт она до двадцати лет, эта пчела-матка. То есть живёт в сорок раз дольше. Продолжительность жизни из-за одного питания в 40 раз возрастает.

И вот они сделали тоже препарат этот, называется "Королевское желе", я тоже пока не пробовал, но вот рассказали, я думаю это действительно удивительный препарат, который позволяет нормализовать все жизненные функции в организме.

Значит, как работает эта система? У них система такая. По всей стране у них 130 городов, где есть их склады с этой продукцией. В том числе есть склад в Абакане. Но если туда придти покупать просто по розничной цене, я вот не принёс сюда, то стоит продукция очень дорого. Вот эти капли, 70 грамм капель для глаз, о которых я вам говорил [От автора сайта: Похоже он имеет ввиду мёдопрополисовый водный раствор "Айпиви".], они в розничной цене стоят 97 рублей. Но если покупать у них эту продукцию на складе заключив договор, то она ровно в два раза дешевле. То есть 56 рублей стоит. Все эти наборы, скажем, стоят 156 рублей, а в розничной цене они до трёхсот доходят.

Поэтому, соратники, я вам очень советую приобщиться. Наши предки постоянно ели мёд и мёд считался одним из самых основных продуктов оздоровления организма. До революции он всегда был на столе. И если у вас есть возможность, на семью хотя бы рублей на сто в месяц покупать вот этой вот высококачественной продукции покупать. Причём там написано, у них там примерно около сорока наименований, от разных болезней, от разных вещей, у них всё это отработано и сделано.

Значит, что нужно сделать, чтобы записаться? Послушайте внимательно. Завтра, вы когда придёте, принесите с собой паспорт, нужны там паспортные данные. Так? И захватите с собой 120 рублей. Потому что у них вот этот вот договор, эта большая папка, там проспект, описание всех препаратов, ну всё, всё у них там написано, у них заключение контракта с фирмой стоит 120 рублей. Но вы получаете этот полис от этой фирмы и потом всю жизнь ходите туда, за полцены берёте эту продукцию. А если вы ещё, так сказать, много её берёте, то вам ещё они там скидку предоставляют. У них там разработана специальная система.

И вот завтра можно будет, Григорий Иванович, здесь он подойдёт, он в общем ваши соберет эти все вещи, подпишет и потом вам это дело передаст, сообщит и… можно и нужно пользоваться. Особенно тем, кому надо очистить глаза. Мёдом я всегда рекомендовал очищать глаза, но оказывается мёд мёду рознь. Мёд низкодиастазный, это всё равно, что сахарной водой глаза промывать. А вот мёд высокодиастазный, этот мёд конечно… его биологическая активность в десятки раз выше чем обычного мёда.

- Как узнать, что мёд высокодиастазный?

- В Абакане есть склад…

- Нет, как отличить обычный от высокодиастазного?

- А! На рынке здесь мёд лучше не покупать, потому что мёд здесь низкодиастазный. Здесь все эти пчёлы кавказские. Ну я знаю. Они очень много собирают патоки, но мёд, качество… Он вроде и пахнет, и всё, но качество… пчела туда мало… А вот мёд северный, мёд северных пчёл, там высокая диастазность. Они мало собирают, но мёд очень высокого качества.

- Владимир Георгиевич, а я нарисовала змею на мешке яблок, обвила. Что это значит?

- Это на душе у вас какая-то тревога. Ну ничего, я думаю пройдёт. После наших курсов уйдёт змея куда надо.

[От автора сайта: Невнятный вопрос из зала, по-видимому о том, можно ли провести анализ, позволяющий отличить высокодиастазный мёд от низкодиастазного.]

- Нет, есть. Но это сложный анализ. У нас в Академгородке делают его, но в институтах. У нас есть Институт Органической Химии, там делают анализ на диастазное число мёда. Ну вот у нас в предгорьях Алтая повыше туда где похолоднее, там мёд хорошего качества. А степной Алтай мёд даёт… патока уже. То есть уже низкодиастазное число. И пчёлы там уже не те. То есть это вот мёд северных пчёл, это мёд действительно высокого качества.

[От автора сайта: Невнятный вопрос из зала.]

- Да, на ночь закапывать в глазки. На ночь можно. С спокойное время закапывать. Поэтому я ещё раз говорю, завтра подойдёте к Григорию Ивановичу, он вам тут всё это дело подскажет, отпишет. Не жалейте, вот этот контракт, который заключает фирма, он оправдывается в течение двух месяцев.

- Покупать всю жизнь там можно?

- Покупать всю жизнь, да. Склад, он всю жизнь работает. Туда вы приходите, вам специальное приглашение, карточку выдадут, вы показываете, они там регистрируют, на ваш счёт записывают эту продукцию и берёте и покупаете по оптовой цене.

- А скажите, капли для глаз там есть?

- Капли для глаз… Там вообще есть все продукты от всех болезней. От разных совершенно. Нормализуют, так сказать, обмен веществ, суставы, сосуды, кровь. Ну против всего они напридумали. Они просто секрет старых рецептов из народных лечебников, лечение травами, открыли и они его, так сказать, восстановили и сейчас активно это дело используют.

И ещё соратники, кто из вас в Новосибирске бывает довольно часто? Поднимите руки. Не бывает никто, да? Потому что если кто-то бывает, у меня есть несколько бланков договоров, вот эта фирма, которая Ветом и Фитоп… но это бесплатные договоры, тут вообще ничего платить не надо. То если бы кто-то постоянно ездил, можно было бы туда на склад заходить и по оптовой цене тоже брать продукцию и сюда както привозить. Этой продукции нет аналогов в мире. То, что делает наша академгородковская микробиологическая фирма, это то, чего во всём мире нет и не скоро будет. Ну если никого нет… обычно если кто-то ездит в Новосибирск, я ему всегда этот договор ему даю, чтобы он там имел возможность покупать.

Завтра у вас будет встреча, я сегодня уезжаю, меня не будет. Следующее занятие (многие спрашивают когда в следующий раз) - скорее всего в конце января, начале февраля. В это время. Я обычно сюда два раза в год приезжаю - летом и в феврале.

- Тема какая будет?

- Та же самая, зрение. Зрение. Вредные привычки. Тоже самое примерно будет. Ну если кому-то надо… Многие второй раз пришли послушать, это ж интересно. Кому-то надо повторить, просто посидеть.

Теперь, соратники, вот спрашивали, можно ли где-нибудь видеозапись этого курса приобрести? Кто-то хочет послать родственникам. Да, можно. У нас у Григория Ивановича, он записывал этот курс, и завтра… Григорий Иванович, скажете всем? Запишите его телефон все. Григорий Иванович Тарханов, он председатель клуба "Луч", у него, кстати, вся видеотека, у него даже есть курс (видеозапись) Миняйло, это вообще чудо, я его сам смотрю, мне не надо никакого ни театра, ни какого юмориста. То есть более весёлого, интересного и полезного зрелища, чем, скажем, курс Миняйло по телевизору посмотреть я не знаю, придумало ли человечество. У него есть запись и того курса. Значит телефон у него 5-84-40. Жена тоже соратница у него. И у него в принципе можно договориться, он перепишет вам весь курс за небольшую оплату, можете его приобрести, на кассетах у него заказать. Он этим занимается и мы это приветствуем - чем больше вы по стране "углей" раскидаете, тем лучше. Чем больше людей будет обо всём знать, тем лучше. И газета "Соратник" у него тоже, подойдёте, посмотрите, у него несколько номеров, очень важных, очень интересных. Там все материалы для ваших споров, для ваших разговоров. Можно, кстати, и подписаться на эту газету "Соратник", это стоит 15 рублей в год. У него же можно подписаться на эту газету.

[От автора сайта: Невнятный вопрос из зала.]

- "Луч", у них было помещение, у них отобрали. Сейчас же это всё-таки дорого стоит. Для ресторана - место пожалуйста. А вот для клуба трезвости, трезвого и здорового образа жизни - места нигде не найти. Завтра вам всё расскажут. Вы придёте завтра здесь, в холле соберётесь. Погода будет хорошая - на улице. И вам всё расскажут, всё покажут, объяснят, новые материалы дадут.

Ну а сейчас, соратники, прежде чем мы скажем друг другу "до свидания", я бы хотел вам рассказать маленькую притчу и рассказать последнее в своём курсе стихотворение, которым я обычно завершаю курс. А притча будет такая.

Вот представьте, я бы с крыши одной девятиэтажки на крышу другой девятиэтажки положил вот такой ширины [От автора сайта: Сантиметров 20.] доску и попросил бы вас по доске с крыши на крышу перейти. Кто-нибудь бы пошёл? Да нет конечно. Это же глупо, ведь сорвёшься, на смерть расшибёшься. Только идиот пойдёт по этой доске. А представьте, что я бы доску от одной девятиэтажки к другой, от подъезда к подъезду на землю положил. И попросил пройти. Да вы бы бегом пробежали, правда? Так вот соратники, ваш дальнейший путь лежит не на девятиэтажной высоте, а ваш дальнейший путь лежит на твёрдой земле. И идите по этому пути, на который вы встали, твёрдо, ступайте твёрдо и не бойтесь даже оступиться по этому оптимальному жизненному пути идя. Потому что в этом городе у вас есть искренние друзья, которые вам готовы помочь, даже если вы оступитесь, снова встать на эту правильную дорогу и прожить жизнь достойно и прекрасно.

Ну а сейчас я хочу сказать огромное спасибо соратникам, которые помогли нашему Союзу Борьбы за Народную Трезвость. Поверьте, что ваши деньги пойдут на очень серьёзные и очень благородные дела.

Ну а закончить я хочу стихотворением, которое написал наш соратник Борис Кардыш. Борису было всего 17 лет когда он написал эти стихи и он только поступил на первый курс Томского Государственного Университета. И стихотворение он назвал так:

Очнись, Россия.

Очнись, великая Россия

И с пьяных четверенек встань,

Довольно алчным ханам змия

Платить чудовищную дань.

Быть или пить, всего два слова,

Но в них душою мы горим.

Вот наше поле Куликово,

Вот где за Русь мы постоим.

И если хочешь ты отчизне

Хмельные путы разорвать,

Вернуть народ свой к трезвой жизни,

Возьми свой меч, встань в нашу рать.

Спасибо вам большое, соратники, [От автора сайта: Кланяется, из зала слышны аплодисменты.] за ваше терпение, за вашу работу. Не говорю вам "прощайте", говорю "до свидания". Наверняка будем общаться, будем вместе бороться за то чтобы спасти себя, спасти детей, спасти нашу страну от той страшной участи, которую им уготовило вот это людоедское мировое сообщество, спасти от того безобразия, что творится на нашей земле. Никто за нас порядок и чистоту в нашем доме, на нашей планете не наведёт.

Ну а сейчас, соратники, можно ещё посмотреть литературу, можно подойти пообщаться, какие-то вопросы задать. Может быть руку пожать кто-то хочет. Ну а всем остальным до свидания, всего вам доброго. Приходите на встречи.

[От автора сайта: Люди повставали, начали расходиться. К Владимиру Георгиевичу подошла женщина, взяла микрофон в руки и начала эмоционально говорить.]

- Хочу выразить большую благодарность от всех нас нашему… ну так скажем, чудо-человеку, учителю, который вдохнул в нас… большое желание жить и вот перестроиться. Понимаете? Я иду и я порхаю прямо. Я сняла очки. До того они мне были тяжёлыми, до того они мне надоели, вот прямо висели они на мне верхом. Я сняла. Пусть даже я что-то ещё не вижу. Вы знаете, я пришла к студентам, я многое повторила… я детишек учу. Я многое повторила. Я извинилась перед ними. Вы знаете, вот у меня спрашивают: "Почему ты носила очки? Ты же видишь". А вы знаете, у меня был страх, что я как только сниму очки - у меня глаза не туда будут смотреть. Как же я буду… Я всю жизнь учила студентов. Я проработала в Томском Университете, я работала в нашем пединституте. За мной ходит хвост таких студентов, которые не знают, как меня благодарить. И я думаю, как же я такая слепая буду перед ними стоять? А я теперь… Вот понимаете… Я не чувствую этого. Я говорю им: "Ребятишки, возмможно я не туда буду смотреть, потому что я сняла очки. Вы знаете, у Ельцина только очки в которые смотрят. А у меня были очки в которые я правильно смотрела одним глазом, а другой - не туда. Вы на меня не смотрите, вы меня только слушайте". Знаете, я "пою". Можно я вас поцелую?

[От автора сайта: Целует, аплодисменты.]

- Ну, до свидания. Спасибо, соратники. Спасибо.